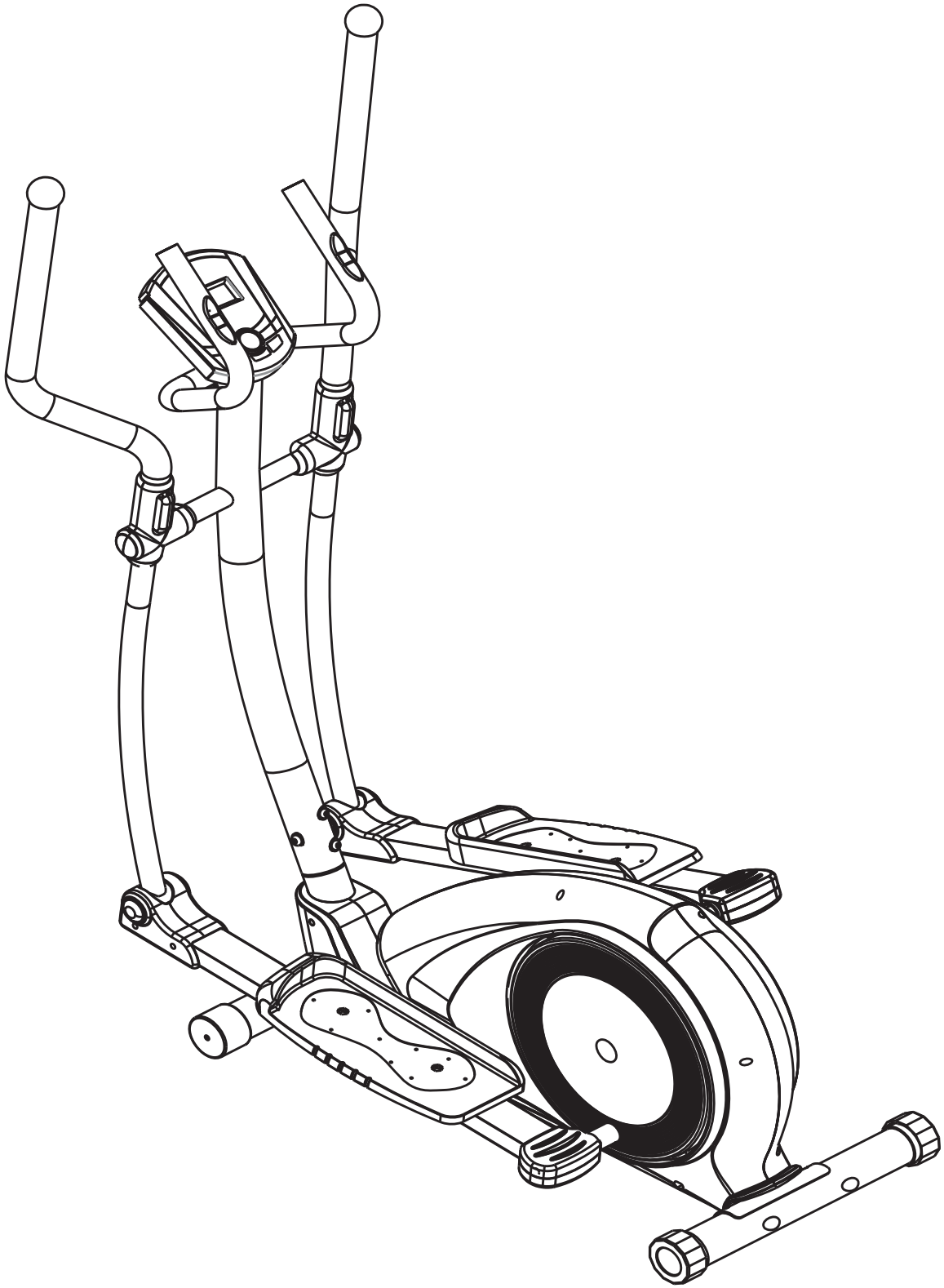
Gebruikersaanwijzing
User manual
Mode d' emploi

021090 Neutron Crosstrainer 8kg



Garantie
Montage
Computerinstructies
Algemene fitnesstips

Warranty
Assembly Instructions
Computer Instruction
General fitness tips

Pour bénéficier de la garantie
Montage
Console électronique
Conseils généraux fitness

Inhoudsopgave

Algemene veiligheidsvoorschriften 3
Online Registratie 5
Garantie 6
Overzichtstekening 7
Onderdelenlijst 8
Montagehandleiding 9
1. Monteer de voor- en achterstabilisator 9
2. Monteer de stuurstang 10
3. Monteer de swing arm 11
4. Monteer de voetpedalenstang 12
5. Monteer het swing arm aan voetpedalenstang 13
6. Monteer de handvatten 14
7. Monteer de voetpedalen 15
8. Monteer de beschermkappen 16
9. Monteer het stuur 17
10. Monteer de computer 18
11. Aansluiting adapter 18
Computerhandleiding 19
Algemene fitnesstips 21

Table of contents

General safety instructions 24
Online Registration 26
Warranty 27
General reference drawing 28
Parts list 29
Assembly Instructions 30
1. Install the Front and Rear Stabilizers 30
2. Install the Handlebars Post 31
3. Install the Swing rod 32
4. Install the Right and Left Pedal tube 33
5. Install the ight and Left Pedal tube to Swing rod 34
6. Install the Handles 35
7. Install the Pedals 36
8. Install the Rod covers 37
9. Install the Handlebars 38
10. Install the Computer 39
11. Install the Transformer 39
Computer Instruction 40
General fitness tips 42

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité générales 45
Enregistrement en ligne 47
Pour bénéficier de la garantie 48
Vue explosée 49
Liste des pièces 50
Instructions de montage 51
1. Mise en place des stabilisateurs avant et arrière 51
2. Mise en place de la tige du guidon 52
3. Mise en place de guidon bar 53
4. Mise en place des pédales tube 54
5. Mise en place du swing tube 55
6. Mise en place bar 56
7. Mise en place de pedale 57
8. Mise en place de cover 58
9. Mise en plpace de guido 59
10. Mise en place de la console électronique 60
11. Mise en place de transformer 60
Utilisation de la console électronique 61
Conseils généraux de condition physique 63

Algemene veiligheidsvoorschriften

Bij het ontwerp en de productie van dit fitnessapparaat is veel aandacht besteed aan veiligheid. U dient echter altijd bepaalde veiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Zorg ervoor dat u de gehele handleiding uitvoerig heeft doorgelezen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Houd daarbij rekening met onderstaande punten:

1 Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
2 Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
3 Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitnessapparaten in gebruik neemt.
4 Draag altijd veilige en makkelijke kleding als u gebruik maakt van fitnessapparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicschoenen.
5 Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
6 Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, de benodigde ruimte is ongeveer 3 x 3 meter.
7 Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door de importeur worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
8 Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
9 Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
10 Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het nooit buiten of in het water.
11 Houd goed in de gaten dat uw armen en benen niet te dicht bij bewegende onderdelen komen. Stop geen materialen in bestaande openingen van het apparaat.
12 Gebruik dit apparaat alleen voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Gebruik geen onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
13 Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitnessapparaat bevinden.
14 Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
15 Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
16 Gebruik het apparaat op de juiste wijze. Onjuist gebruik van het apparaat kan leiden tot lichamelijk letsel.
17 Dit apparaat is geproduceerd overeenkomstig EN-norm 957-5 Klasse HA. Maximaal belastbaar gewicht: 100kg.
18 Dit apparaat is niet geschikt voor revalidatie doeleinden.
19 Een incorrecte en te intensieve workout kan blessures veroorzaken.

Waarschuwing
Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is met name belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele handleiding zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij staan in geen geval in voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of buitensporig gebruik. Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 100 kg.

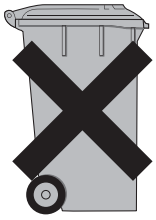
Montage
Deze gebruikershandleiding is samengesteld om het monteren van dit apparaat éénvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen en het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor de montage verwijzen wij u naar de volgende pagina's.

Hartelijk dank
Wij danken u voor de aanschaf van dit apparaat. Dit apparaat zal u helpen uw conditie op peil te brengen en uw spieren op de juiste wijze te ontwikkelen. En van dit alles kunt u in uw eigen omgeving genieten.

Onderhoud en gebruik
Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd.
- Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit betekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient de apparatuur buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
- Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.
- Indien men allergisch is voor kunststof, dient men eerst een arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken.
- Indien u het apparaat wat weer uit elkaar wenst te halen volgt u de montage aanwijzingen in omgekeerde richting.

VERPAKKING
Milieu vriendelijke recyclebare materialen
- Buitenverpakking is van karton
- Onderdelen van foam zijn CPC-vrij polystyrene(PS)
- Folies en zakjes zijn gemaakt van polyethylene (PE)
- Weerstandsbanden zijn gemaakt van polypropylene (PP)

AFVAL
Gooi uw afval op de juiste milieuvriendelijke manier weg.
Voor meer inforamtie hierover kunt u contact opnemen
met de gemeentelijke reinigingsdienst.



Om op garantie aanspraak te kunnen maken, verzoeken wij u binnen twee weken na aankoop, te registreren via onze site **www.fietsservicenederland.nl**. Indien u niet in de gelegenheid bent om zich on-line te registreren, kunt u ook een kopie van dit formulier, samen met een kopie van de aankoopbon sturen naar het onderstaande adres.

Bicycle Industry Group (BIG) garandeert de goede werking van het geleverde product met inachtneming van de op dit garantiebewijs vermelde bepalingen.

Naam: _____ Aankoopdatum: _____

Adres: _____ Model/type: _____

Postcode / Woonplaats: _____

Gekocht bij: _____

Telefoonnummer: _____ Framenummer*: _____
*indien aanwezig

Dit deel samen met de aankoopbon zorgvuldig bewaren. Dit garantie bewijs is alleen geldig als u zich heeft aangemeld via de site www.fietsservicenederland.nl en dit deel volledig ingevuld kan overleggen met de originele aankoopbon in geval van benodigde reparatie.

Artikel 1 Garantiebepalingen
1.1. Bicycle Industry Group (BIG) garandeert dat alle Producten waarop dit garantiebewijs betrekking heeft vrij zijn van constructie- en/of materiaalfouten conform hetgeen in deze bepalingen is opgenomen.
1.2 Garantie wordt door Bicycle Industry Group (BIG) gegeven aan de eerste eigenaar van de Producten. Voor elke volgende eigenaar vervalt de aan de eerste eigenaar verstrekte garantie. Iedere eigenaar, met uitzondering van de eerste eigenaar, zal zijn schade moeten verhalen op de verkoper van de fiets / fitness apparaat. Garantie is niet overdraagbaar.
1.3 De duur van de garantie, alsmede het vervallen van de garantie, wordt bepaald in de volgende artikelen.

Artikel 2 Duur van de garantie
2.1 Bicycle Industry Group (BIG) geeft voor de volgende onderdelen van de fiets de volgende garantieduur:
a. Frame 5 jaar (niet van toepassing op fitness apparatuur)
b. Overige onderdelen: 2 jaar.
2.2 Op onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn wordt geen garantie gegeven, tenzij sprake is van constructie en/ of materiaalfouten. Hieronder vallen onder andere (binnen-) banden, kettingen, kettingbladen, freewheel, remblokken, achtertandwiel, kabels, verlichting, handvatten, etc.

Artikel 3 Garantie-uitsluitingen
3.1 De garantie vervalt uitdrukkelijk in de volgende gevallen:
a. Indien de schade is ontstaan door slijtage, onjuiste mon-tage en montage van niet-originele onderdelen, alsmede niet verricht noodzakelijk onderhoud en foutieve afstel-lingen van onderdelen van de fiets / fitness apparatuur;
b. Indien de schade is ontstaan door ongelukken, misbruik, vernieling, incorrect dan wel onvoldoende onderhoud en het incorrect opvolgen van de aanwijzingen uit de gebruikershandleiding, alsmede door het niet tijdig of niet vakkundig vervangen van onderdelen van de fiets of fitness apparaat;
c. Indien de schade is ontstaan door ander dan normaal gebruik waaronder in ieder geval verstaan wordt: gebruik in competitieverband, stunten, springen, het vervoeren van zware lading, commerciële doeleinden, fietsenverhuur of activiteiten welke in de beoordeling van Bicycle Industry Group (BIG) gelijk staan aan voornoemde situaties en gevallen;
d. In geval de fiets / het fitness apparaat niet conform de gebruikersaanwijzingen van bijbehorend handleiding is onderhouden;
e. Indien schade is ontstaan door klimatologische invloeden, zoals verwering van lak en roestvorming.
3.2 Kosten voor het vervoer en (de-)montage van de fiets naar en van Bicycle Industry Group (BIG) vallen buiten de garantie en komen voor rekening van de eigenaar van de fiets. Hetzelfde geldt voor eventuele verzendkosten en arbeidskosten voortvloeiende uit de garantieclaim.

Artikel 4 Garantieonderdelen
4.1 Gedurende de garantieperiode zullen de onder deze garantievoorwaarden vallende onderdelen waarvan door Fiets Service Nederland is vastgesteld dat er sprake is van een materiaal en/of constructiefout, worden gerepareerd of indien nodig vervangen, dan wel worden vergoed. Fiets Service Nederland bepaalt zelf of de onderdelen zullen worden gerepareerd, dan wel vervangen, dan wel vergoed.
4.2 Indien een bepaald onderdeel van de fiets / fitness apparaat voor garantie in aanmerking komt, dan zal het onderdeel worden vervangen door een origineel onderdeel of, indien niet leverbaar, door een minimaal gelijkwaardig alternatief. Een nieuw onderdeel kan verschillen van originele onderdelen.

Artikel 5 Indienen van de claim
5.1 Claims onder deze garantievoorwaarden dienen via de Fiets Service Nederland te worden ingediend. Fiets Service Nederland bepaalt in samenspraak met Bicycle Industry Group (BIG) of u al dan niet in aanmerking komt voor garantie. De beoordeling van de dealer houdt niet in dat uw claim onder deze garantievoorwaarden wordt toegekend.
5.2 Fiets Service Nederland houdt zich het recht voor om zelf te bepalen of de eigenaar al dan niet in aanmerking komt voor een claim onder deze garantievoorwaarden.
5.3 De toegezonden onderdelen dienen schoon te zijn, waarbij de onderdelen van de fiets / het fitness apparaat die niet onder de garantievoorwaarden vallen en waarvan geen sprake is van een constructie- en/of materiaalfout dienen te worden gedemonteerd. De eigenaar van de fiets / het fitness apparaat dient bij het aanvragen van garantie de originele aankoopbon te overleggen bij een officieel door Fiets Service Nederland geautoriseerde dealer.
5.4 De onderdelen waarbij sprake is van een constructie- en/ of materiaalfout worden na honorering van de garantie niet geretourneerd aan de eigenaar.

Artikel 6 Aansprakelijkheid
6.1 Een door Fiets Service Nederland gehonoreerde garantieclaim betekent niet dat Fiets Service Nederland aansprakelijkheid aanvaard voor eventueel geleden schade. De aansprakelijkheid van Fiets Service Nederland strekt zich nooit verder uit dan is omschreven in deze garantievoorwaarden. Iedere aansprakelijkheid van Fiets Service Nederland voor gevolgschade wordt uitgesloten.

Artikel 7 Toepasselijk recht
7.1 Op deze garantievoorwaarden is Nederlands recht van toepassing. Voor het geval enige bepaling in de garantievoorwaarden nietig dan wel vernietigbaar is, dan laat dat onverlet dat de overige garantievoorwaarden van toepassing zijn.

Uw servicemelding kan via:

Internet http://www.fietsservicenederland.nl/service.html
Servicetelefoon +31 (0)570 - 606 939
E-mail*: info@fietsservicenederland.nl

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur

Fax*: +31 (0)570 - 677 014

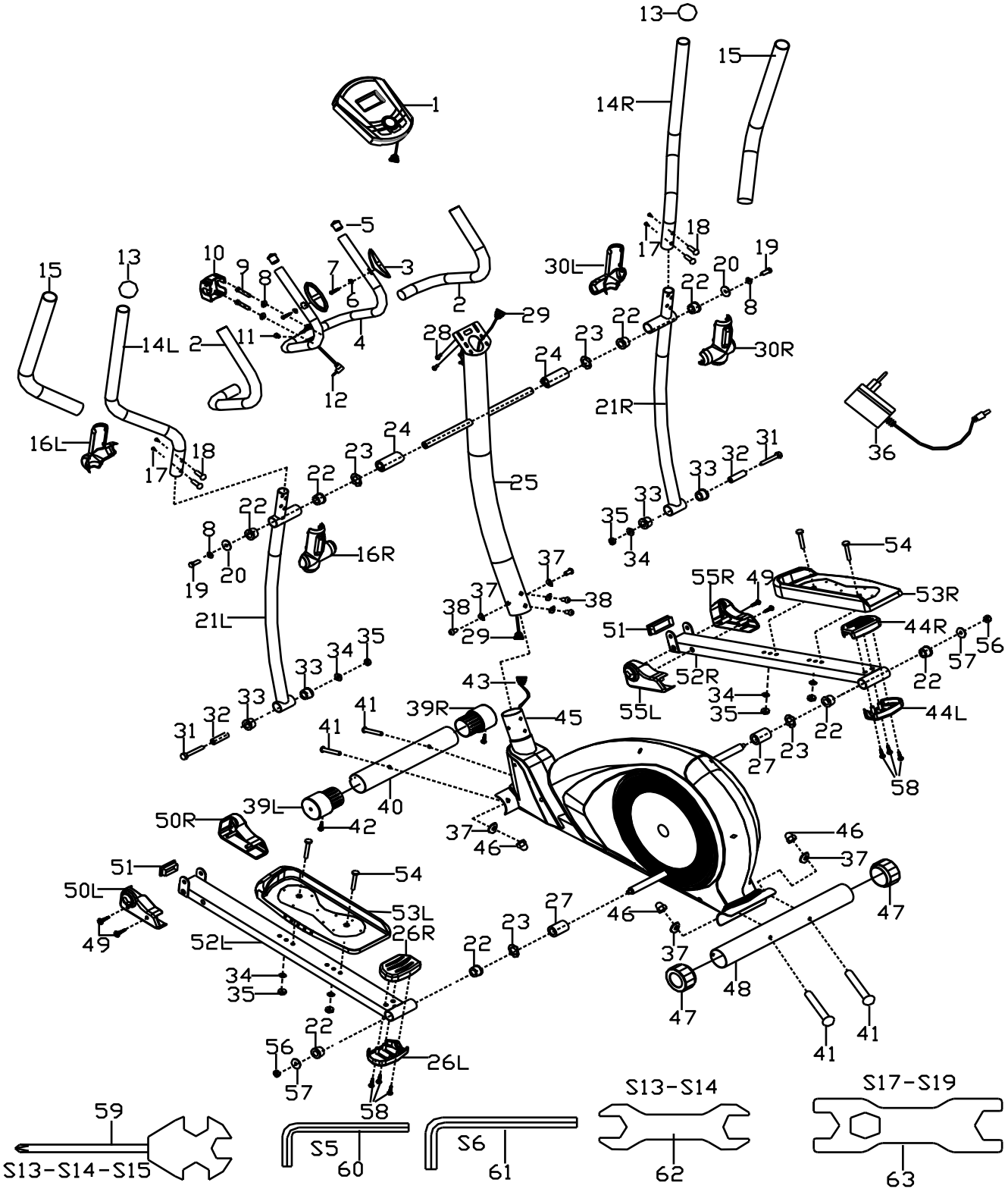
Postadres: Bicycle Industry Group (BIG)
Solingenstraat 49
7421 ZR Deventer, Nederland

* O.v.v. naam, adresgegevens, telefoon/mobiel overdag, model/type (6 cijferig artikelnummer op blauwe/rode sticker), gekocht bij, probleemomschrijving, evt. met vermelding van desbetreffend onderdeel.

GARANTIEBEWIJS KLANT

FSN
Fiets Service Nederland

Overzichtstekening



Onderdelenlijst

nr.	Omschrijving	Aantal
1	Computer	1
2	Foam grip Ø23*5*500	2
3	Hand pulse grip	2
4	Middle handle bar	1
5	End cap Ø25*16	2
6	Washer d6*Ø12*1	2
7	Screw ST4*19	2
8	Spring washer d8	4
9	Bolt M8*30*S6	2
10	Handlebar clamp cover 71*58*40	1
11	Plug Ø12*11*Ø3	1
12	Hand pulse wire	1
13	End cap Ø32*46*Ø50	2
14L/R	Handle bar	2
15	Foam grip Ø30*5*670	2
16L/R	Left Swing rod cover	2
17	Bolt M6*16*S5	4
18	Bolt Ø8*27.5*H4*M6	4
19	Bolt M8*16*S14	2
20	Washer d8*Ø32*2	2
21L/R	Swing rod	2
22	Alloy wrap 2	8
23	Wave washer d19*Ø25*0.3	4
24	Long spacer Ø31.8*Ø19.2*76	2
25	Front tube	1
26L/R	Left rear rod cover	2
27	Short spacer Ø32*Ø19.2*30	2
28	Bolt M5*10	2
29	Trunk wire 1	1
30L/R	Right Swing rod cover	2
31	Bolt M8*75*13*S14	2
32	Spacer Ø14*Ø8.3*59	2

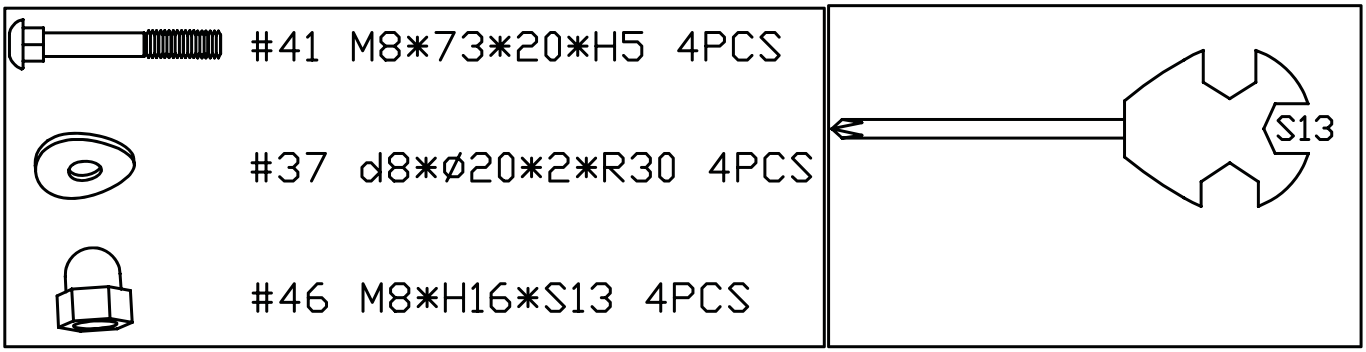
nr.	Omschrijving	Aantal
33	Alloy wrap 1	4
34	Washer d8*Ø16*1.5	6
35	Nylon nut M8*H7.5*S13	6
36	Transformer	1
37	Arc washer d8*Ø20*2*R30	8
38	Bolt M8*16*S6	4
39L/R	End cap Ø60*Ø70*95	2
40	Front bottom tube	1
41	Bolt M8*73*20*H5	4
42	Screw ST3*10	2
43	Trunk wire 2	1
44L/R	Right rear rod cover	2
45	Main frame	1
46	Cap nut M8*H16*S13	4
47	End cap Ø60	2
48	Rear bottom tube	1
49	Screw ST4.2*19	4
50L/R	Left front rod cover	2
51	End cap J60*30*15	2
52L/R	Pedal tube	2
53L/R	Pedal	2
54	Bolt M8*45*20*S14	4
55L/R	Right front rod cover	2
56	Nylon nut M10*1.25*H9.5*S17	2
57	Washer d10*Ø32*2	2
58	Screw ST3*16	6
59	Wrench S13-14-15	1
60	Wrench S5	1
61	Wrench S6	1
62	Wrench S13-14	1
63	Wrench S17-S19	1

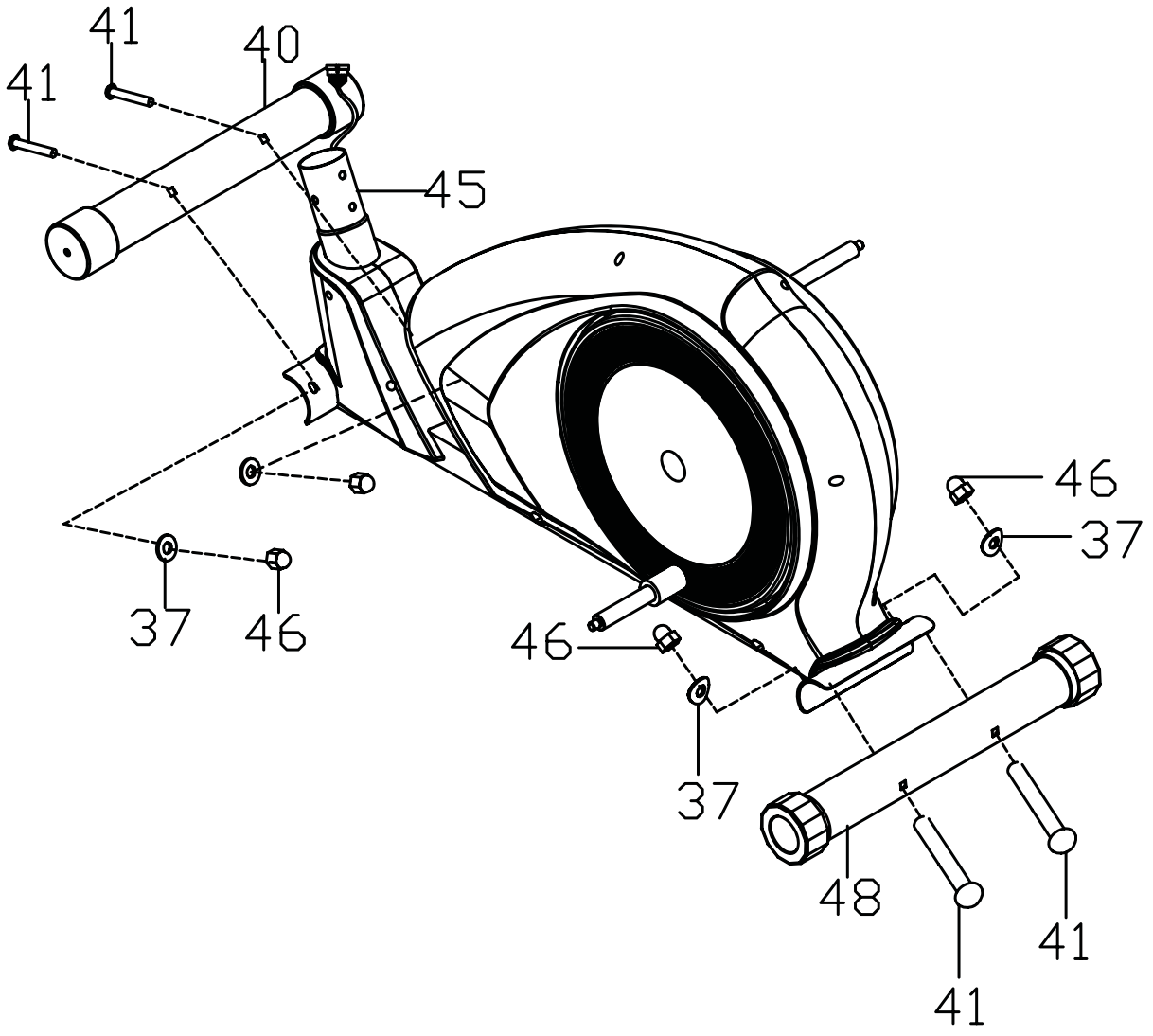
LET OP:
De meeste onderdelen zijn afzonderlijk verpakt, maar sommige onderdelen zijn vooraf gemonteerd in de aangegeven montagedelen. Verwijder deze onderdelen en monteer ze opnieuw wanneer dat vereist is.
Volg de verschillende stappen voor de montage en noteer alle vooraf gemonteerde onderdelen.

VOORBEREIDING:
Zorg dat u genoeg ruimte hebt voor de montage en maak gebruik van het aanwezige gereedschap. Controleer voordat u aan de montage begint of alle onderdelen aanwezig zijn.
Het wordt sterk aanbevolen dit apparaat met twee of meer personen te monteren om mogelijk letsel te voorkomen.

Montageinstructies

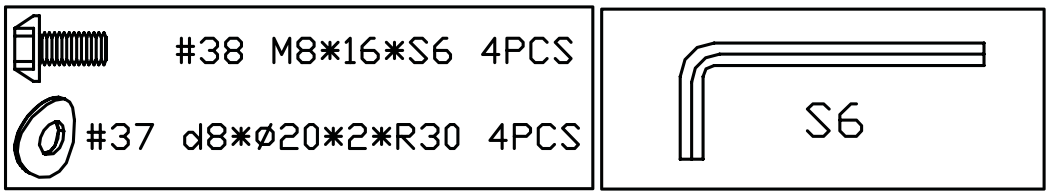
STAP 1
Bevestig de voorstabilisator (40) aan het hoofdframe (45) met inbusbout M8*73*20*H5 (41) en gebogen ring d8*20*2*R30 (37) en nummer (46).
Bevestig de achterstabilisator (48) aan het hoofdframe (45) met inbusbout M8*73*20*H5 (41)en gebogen ring d8*20*2*R30 (37) en nummer (46).

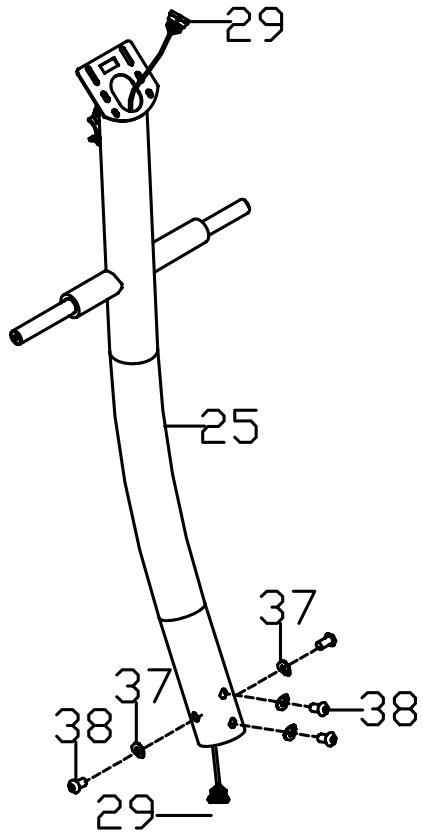


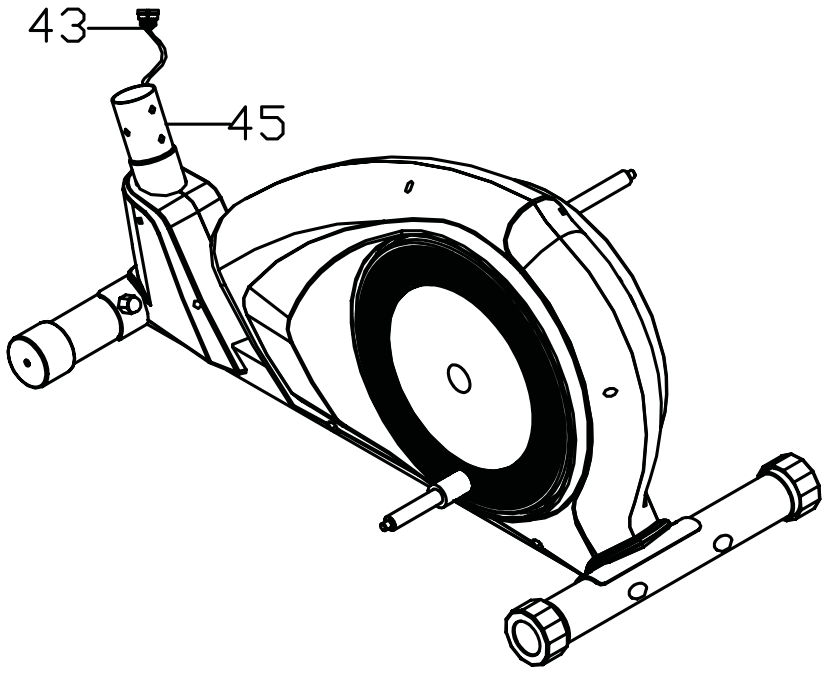


STAP 2

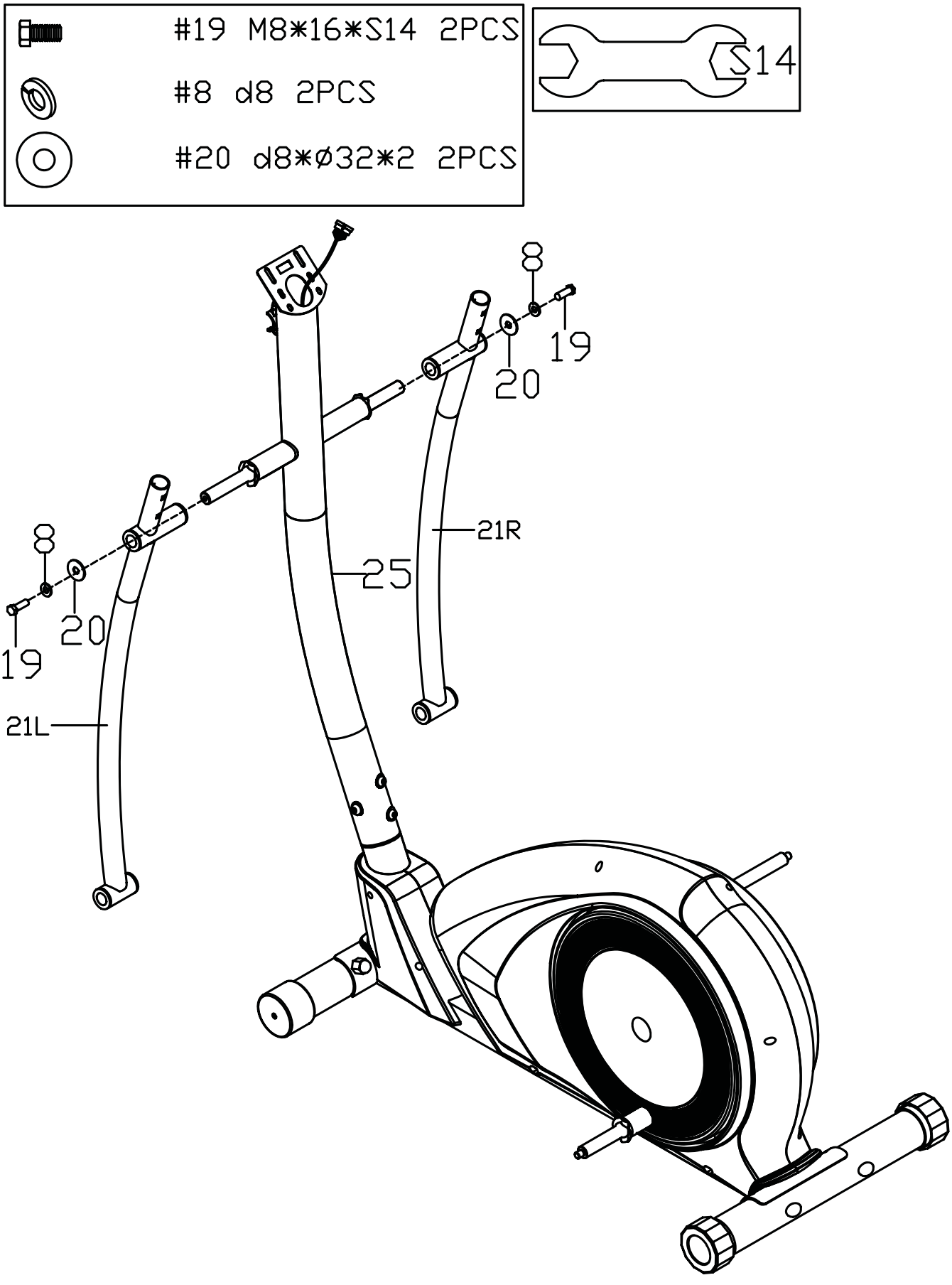
Sluit vervolgens de verbindingskabel 1 (29) aan op de verbindingskabel 2 (43), en bevestig de stuurkolom (25) aan het hoofdframe (45) met inbusbout M8*16*S6 (38), ring d8*Ø20*2*R30 (37), en moer M8*16*S6 (38).





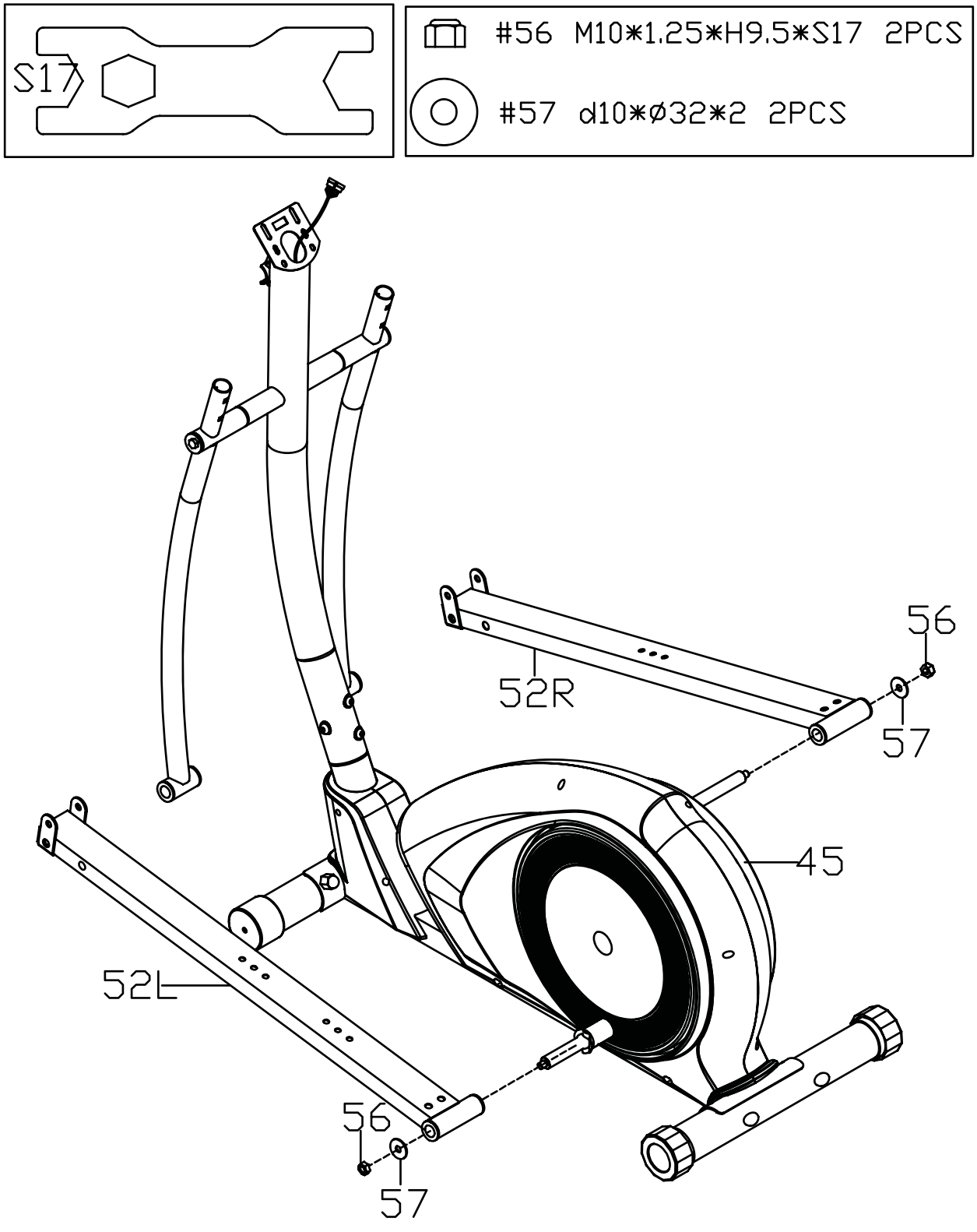


STAP 3
Bevestig de swing arm (21L/R) op de stuurkolom (25) met inbusbout M8*16*S14 (19), veerring (8) en grote ring (20).



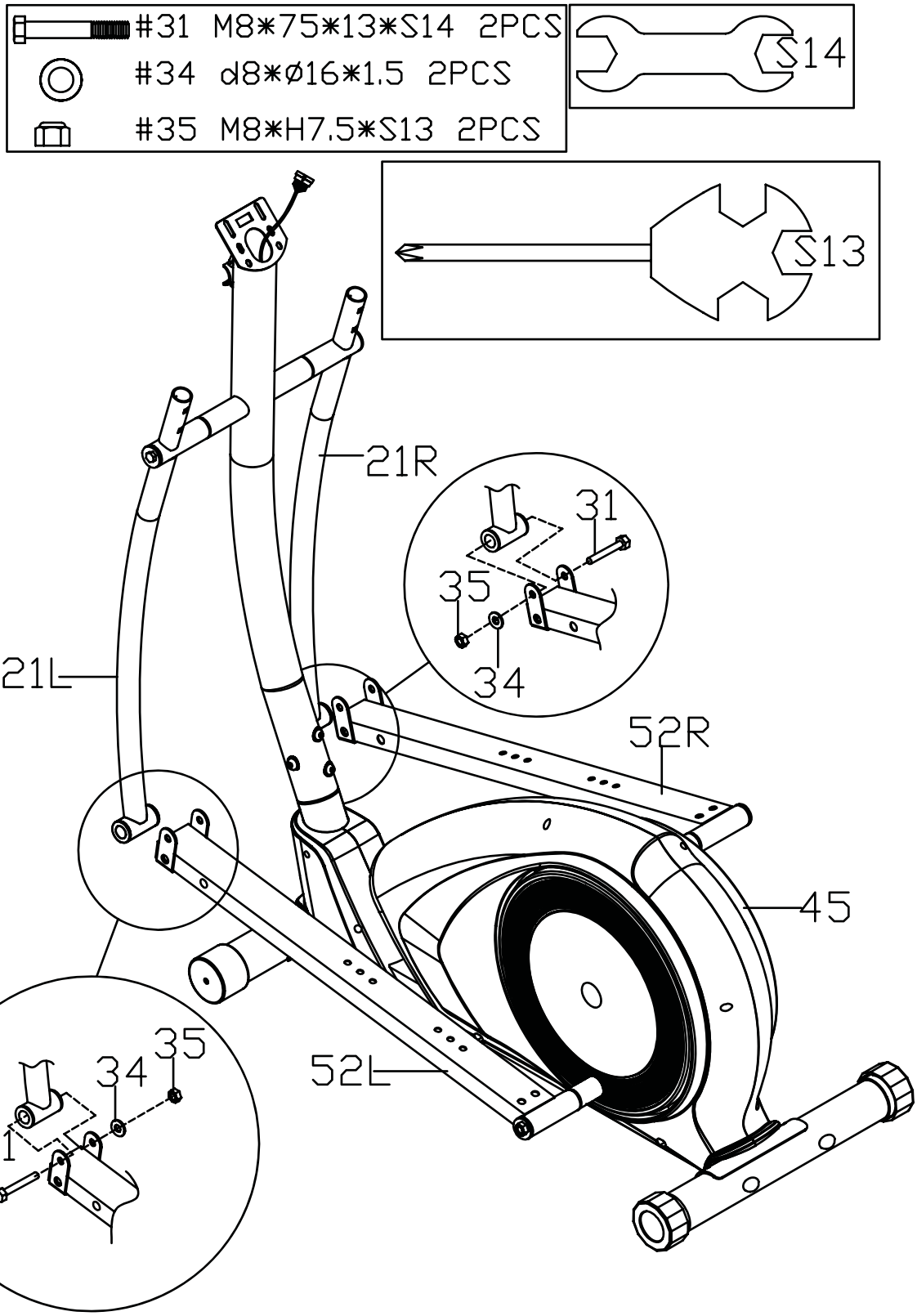
STAP 4
Bevestig de bewegende voet stang (52L/R) aan de lange as aan het hoofdframe (45). Gebruik hiervoor inbusbout (56), veerring (57).

Let op:
Draai de bovenstaande bouten pas stevig vast als al deze onderdelen zijn gemonteerd.



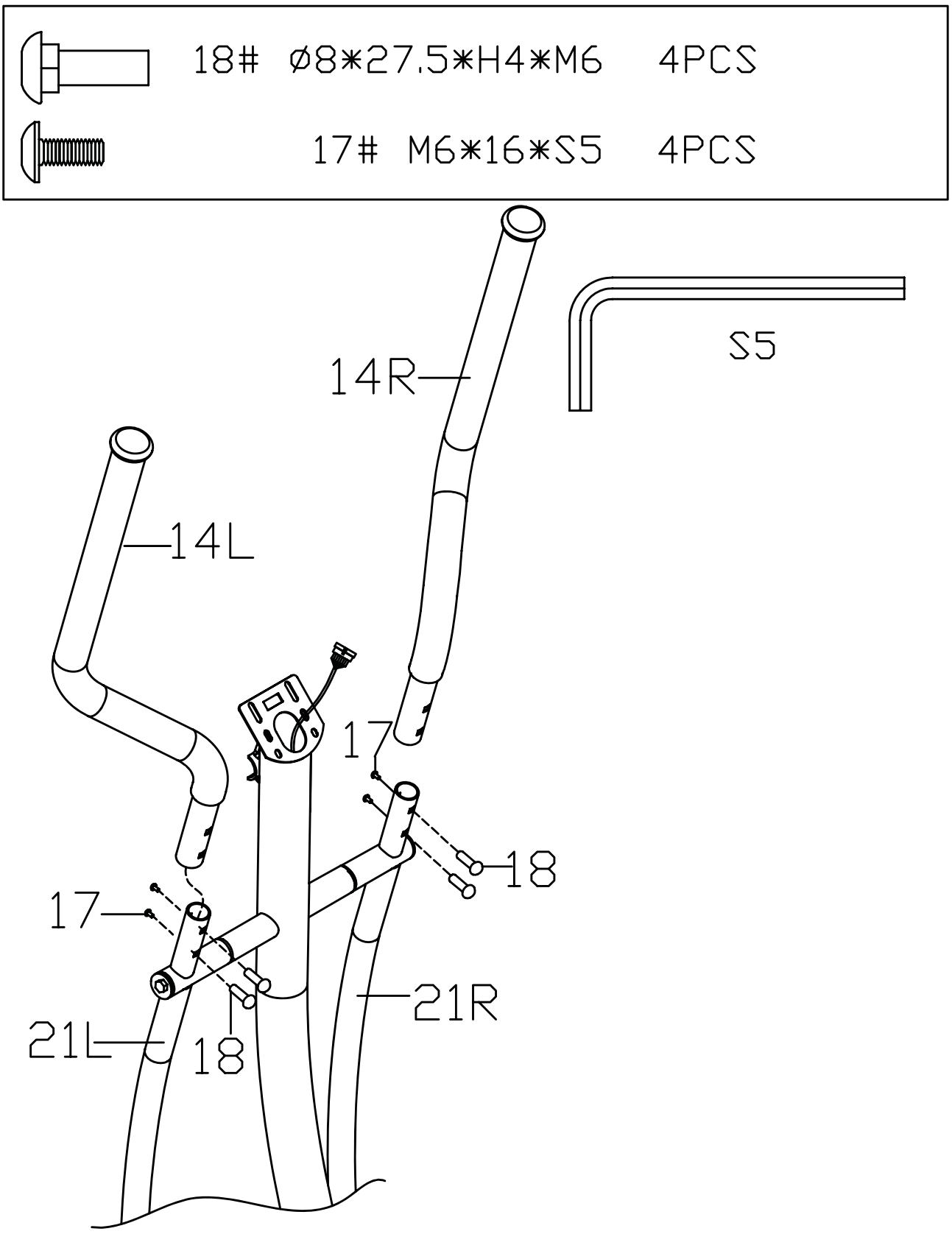
STAP 5
Bevestig het swing arm (21L/R) aan de pedaalstang (52L/R) met bout (31), platte ring (34) en nylonmoer (35) (zie afbeelding).

Let op:
De pedalen zijn gemarkeerd met een “R” voor rechts en een “L” voor links.

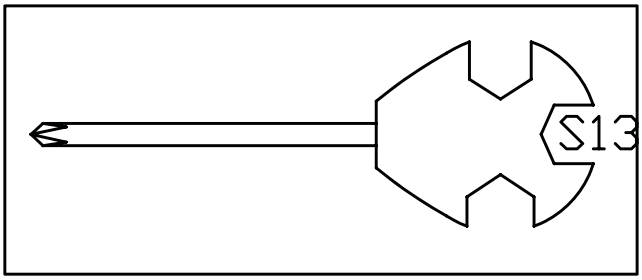


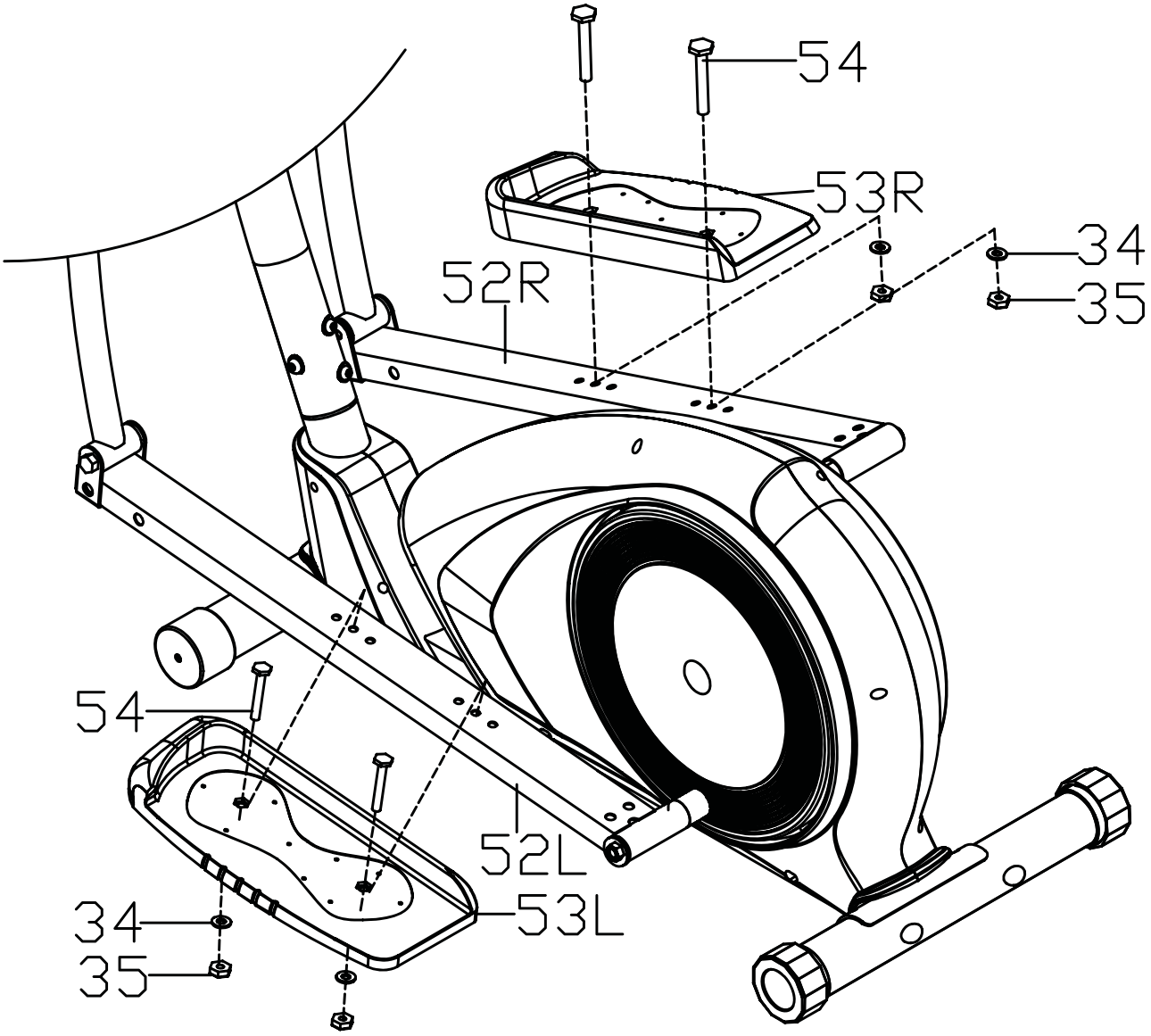
STAP 6

Bevestig het arm (14L/R) aan de swing arm (21L/R) met bout (18) en (17).



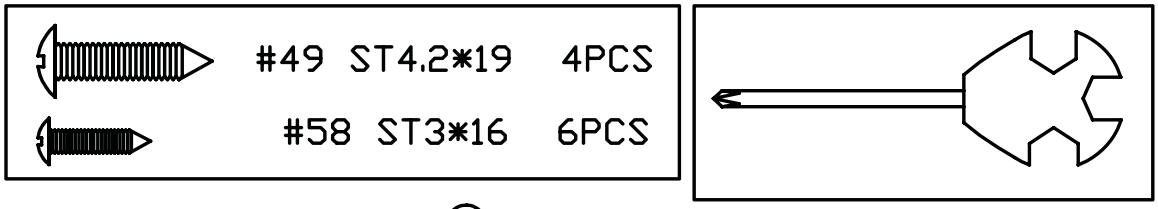
STAP 7
Bevestig het pedaal (53L/R) op pedaalstang (52L/R)
met bout (54), platte ring (34) en nylong moer (35).

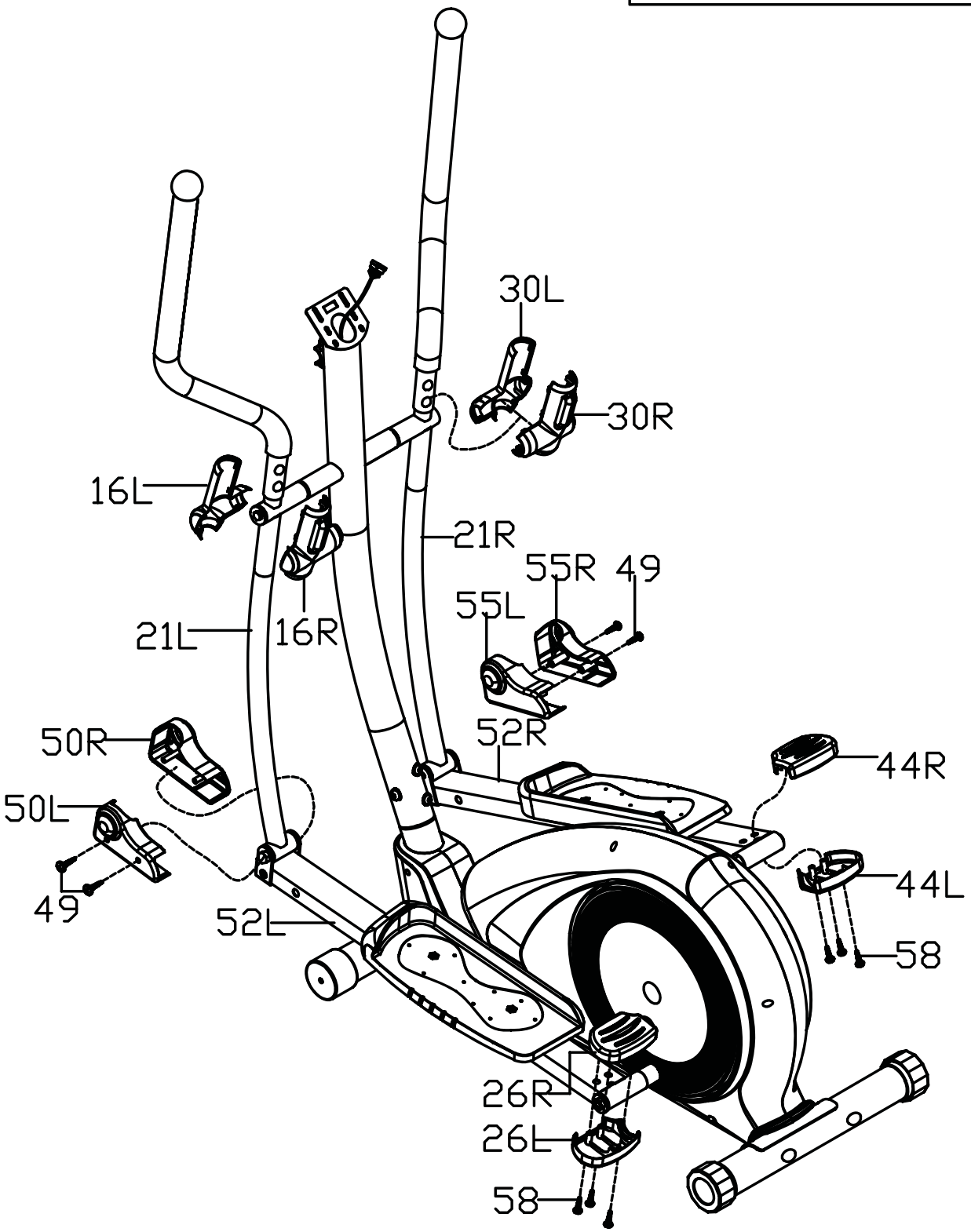




STAP 8

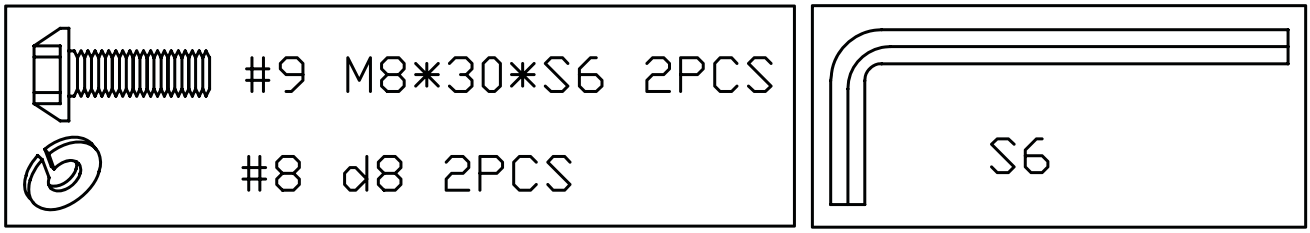
Bevestig de linker (26 L/26 R) en rechter (44 L/44 R) kapjas van de pedaal stang.Bevestig vervolgens de kapjes (50R/50L) over de linker scharnier van de swingarm met de pedaal stang, doe dit ook aan de rechterkant met de kapjes (55R/55L). Als laatste dekt u het swingarmscharnier af met de kapjes (16LR) en (30LR)

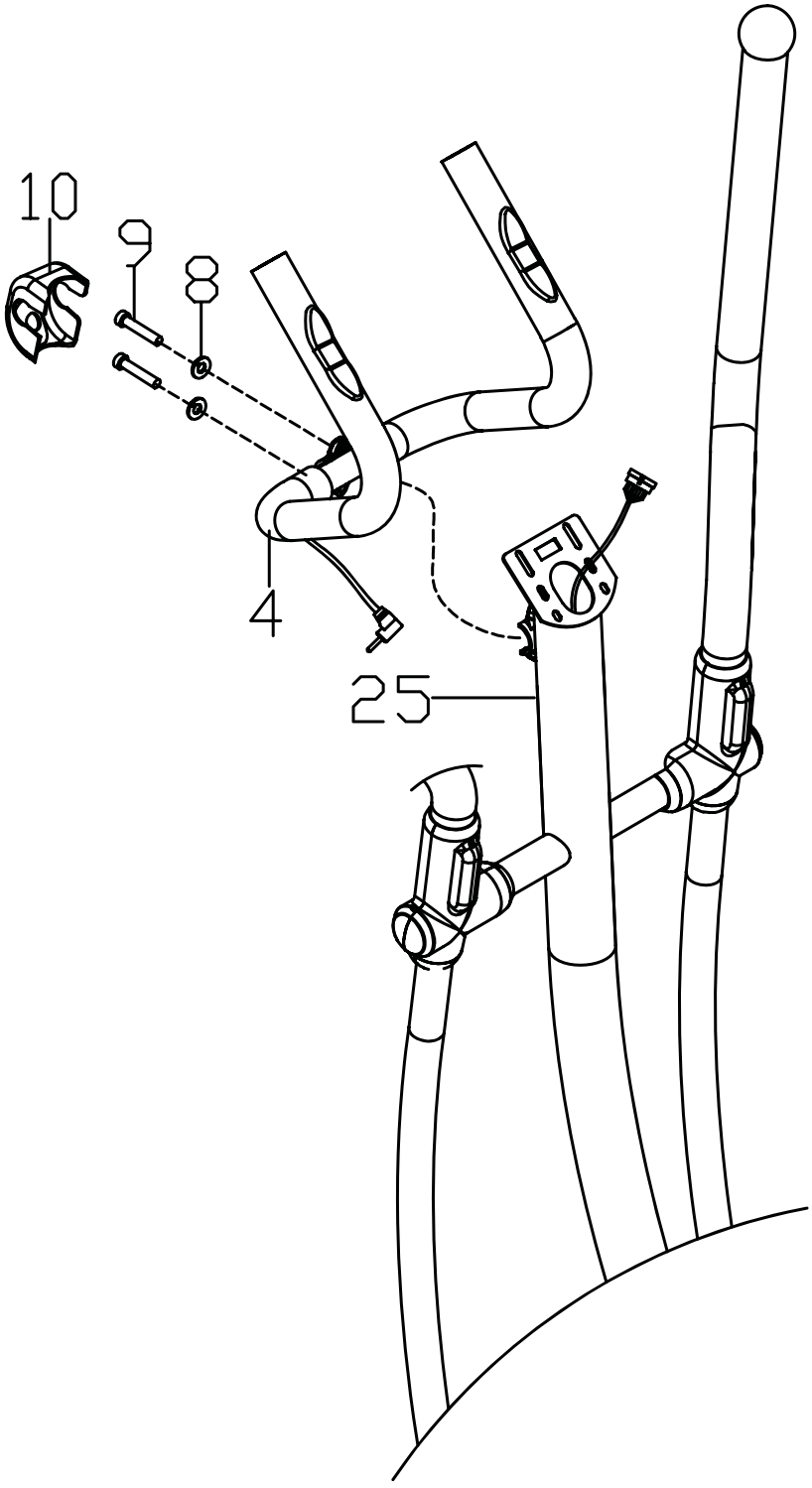




STAP 9

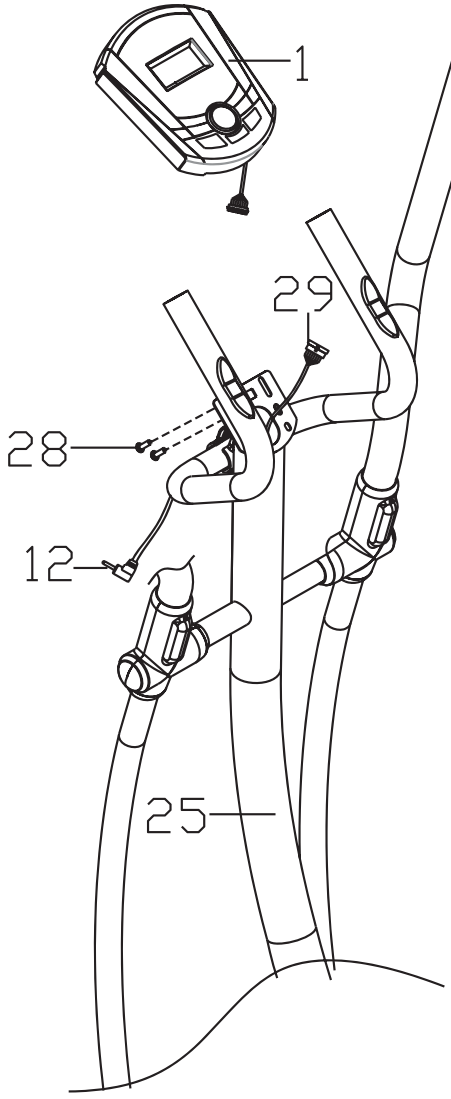
Bevestig het stuur (4) op de stuurstang (25) met bout (9) en platte ring (8). Dan monteer het afdekkapje (10).





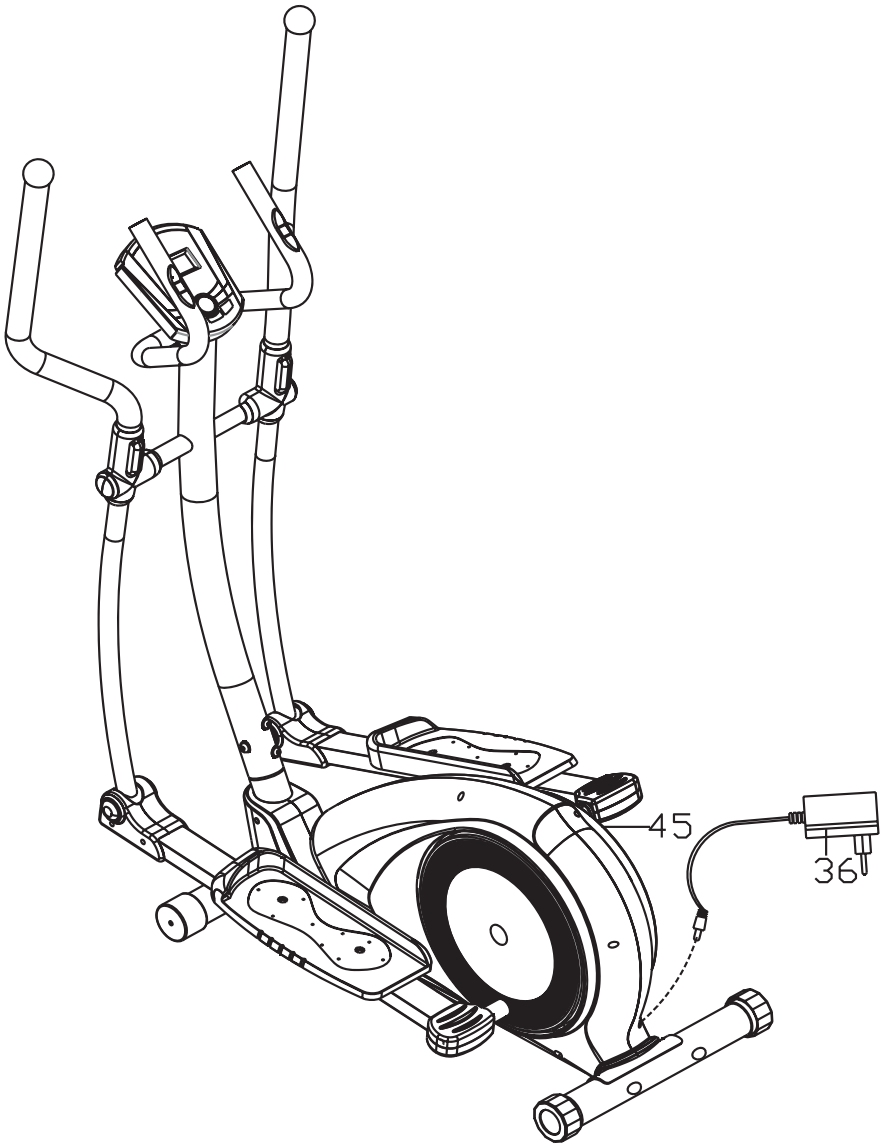
STAP 10

Verbind de kabel van de computer (1) met verbindingskabel 1 (29). Bevestig de computer)1) met stuurstang (25) met dout (28). Dan bevestig de pulse kabel (12) in de opening van de computer (1).



STAP 11

Sluit de adapter (36) aan in het hoofdframe (45)



Computer Instructies

Functies

Programma: 21 programma's.
A: 1 Manual Program.
B: 10 vooraf ingestelde programma Profiel.
P1: ROLLING P2: VALLEY P3: Fatburn P4: RAMP P5: MOUNTAIN.
P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: HELLING P10: RALLY.
C: 1 Watt Controlle Programma.
D: 4 Hartslag Controlle Programma.
55% H.R, 75% H.R, 90% H.R en TARGET H.R.
E: 4 Gebruikers setting Program: CUSTOM1 te Aangepast4.
F: 1 Lichaams vet meetprogramma.
2. Noteer de gegevens van geslacht, lengte, gewicht en leeftijd van de gebruiker.
3. Geeft matrix weer met uw huidige status.
4. Simulative ECG meten van de hartslag.
5. Weergave Speed (RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL tegelijk.
6. De computer wordt automatisch uitgeschakeld als er geen beweging wordt geregistreerd, snelheidssignaal en puls signaal over 4 minuten. Ondertussen zal het uw huidige trainingsgegevens opslaan en draai het laden weerstand tegen de minimum. Zodra u op een knop drukt of in beweging gaat, wordt de computer automatisch inschakelt.
7. Finger-touch-toets

Toetsen

1. **ENTER:**
In "stop" mode(display STOP), toets ENTER om in het programma selctie en settings te komen.
A: Als u een programma kiest, toets ENTER om te bevestigen.
B: Toen in instelling op ENTER om de waarde die u wilt opslaan te bevestigen.
Tijdens de start modus (scherm START), druk op ENTER om weer te geven de snelheid of RPM.
Tijdens elke modus, houdt u deze knop 2 seconden ingedrukt om de computer helemaal opnieuw in te stellen.
2. **START/STOP:**
Toets START/STOP knop om te starten of te stoppen de programmas. Tijdens elke modus, houdt u deze knop 2 seconden ingedrukt om de computer helemaal opnieuw in te stellen.
3. **UP:**
In de stopstand en de matrix karakter knipperen, druk op deze knop om het programma up te selecteren.
Indien de gerelateerde venster waarde knipperen, drukt u op deze knop om de waarde te verhogen.
Tijdens de start modus (scherm START), drukt u op deze knop om de training weerstand te verhogen.
4. **DOWN:**
In de stopstand en de matrix karakter knipperen, druk op deze knop om het programma af te selecteren.
Indien de gerelateerde venster waarde knipperen, drukt u op deze knop om de waarde te verlagen.
Tijdens de start modus (scherm START), drukt u op deze knop om de training vermindering van de weerstand.
5. **PULSE RECOVERY:**
Eerste test uw huidige hartslag en toon uw hartslag, druk op deze knop om in puls herstel testen. Wanneer u in pulse recovery mode, drukt u op deze knop om af te sluiten.

NOTE: Er wordt voorgesteld om de vinger binnen het gemarkeerde gebied om functies te selecteren in het geval van een verkeerde actie.

Operation

1. **Computer aanzetten**
Sluit de adapter aan in de achterkant van de bekisting. U zult een piep geluid horen dit betekend dat de computer stroom krijgt.
2. **Programma selecteert en waarde-instelling**
Handmatig Programma en Preset Programma P1 ~ P10
A. Toets Up / Down knop om de gewenste programma te slecteren.
B. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen en tijdvenster instellen.
C. De tijd knippert, en druk dan op UP, DOWN knop om uw gewenste tijd.
Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.

D. De afstand zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om het instellen van de gewenste waarde.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
E. De calorieën knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste calorieënin te stellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
F. Druk op START/ STOP om te oefening te beginnen.

Watt Control Program

A. Druk op UP, DOWN om de watt control programma te slecteren.
B. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen, u komt nu in het time instellingen terecht.
C. De tijd knippert, druk dan op UP, DOWN om het instellen van de gewenste tijd.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
D. De afstand zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om de gewenste waarde op afstand instellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
E. De calorieën knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste calorieën verbruik setup.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
F. De watt scherm knippert, druk dan op UP, DOWN om te starten met de oefening.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
G. Druk op START/STOP om the oefening te beginnen.
   HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 90% H.R

De maximale hartslag is afhankelijk van verschillende leeftijd en dit programma zal zorgen dat u binnen de maximale hartslag blijft voor u gezondheid.

A. Druk op UP, DOWN om de hartslag controle programma te kiezen
B. Druk op ENTER om de hartslag controle programma te bevestigen, en het aangaan van
   tijdvenster instellen.
C. De tijd knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste tijd in te stellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
D. De afstand zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om de gewenste waarde op afstand instellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
E. De calorieën knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste calorieën verbruikt in te stellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
F. De leeftijd knippert, druk dan op UP, DOWN om de leeftijd van de gebruiker in te stellen.
   Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
G. Wanneer de target hartslag control programma knippert, zal de computer van de gebruiker hartslag
   weergeven op basis van de gebruikers leeftijd.
H. Druk op START/STOP om the oefening te beginnen.
   HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE

A. Druk op UP, DOWN om DOELHARTSLAG programma te selecteren.
B. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen en tijdvenster instellen.
C. De tijdweergave knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste tijd om de oefening te stellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
D. De afstand zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om het instellen van de gewenste waarde op afstand.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
E. De calorieën knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste calorieën in te stellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
F. De streefwaarde voor de hartslag knippert, druk dan op UP, DOWN de hartslag in te stellen.
   Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
G. Druk op START/STOP om the oefening te beginnen.

NOTE: Tijdens de oefening, kan de gebruiker de hartslag waarde afhankelijk instellen van weerstand en snelheid. De hart rate control programma is om uw hartslag te controlleren van de binnen de voorafgaande ingestelde waarde. Wanneer de computer detecteert uw huidige hartslag hoger is dan vooraf ingesteld is, zal de weerstand automatisch verlagen. Als uw huidige hartslag lager is dan vooraf ingesteld, zal het weerstand verhogen.

User Profile Programs: CUSTOM1-CUSTOM4

A. Druk op UP, DOWN om de gebruiker te selecteren
B. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen, en het aangaan van tijdvenster instellen.
C. De tijdweergave knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste tijd om de oefening te doen instellen. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
D. De afstand zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om de gewenste waarde op afstand instellen. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
E. De calorieën knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste calorieën worden verbruikt setup. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
F. De eerste weerstand niveau knippert, druk dan op UP, DOWN om de gewenste belastingsweerstand te stellen. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen. Herhaal bovenstaande handeling om de weerstand te stellen van 2 tot 10.
G. Druk op START/STOP om the oefening te beginnen.

Body Fat Measurement Program

A. Druk op UP, DOWN om BODY FAT TEST programma te selecteren
B. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen, en het aangaan van hoogte-instelling modus.
C. De hoogte display zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om het opzetten van uw lengte. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
D. Het gewicht display zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om het instellen van uw gewicht. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
E. De leeftijd op het scherm zal knipperen, druk dan op UP, DOWN om het instellen van uw leeftijd. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
F. Het geslacht scherm knippert, druk dan op UP, DOWN om uw geslacht te stellen. Druk op ENTER om het geselecteerde programma te bevestigen.
G. Druk op START / STOP om te beginnen met het testen van uw lichaamsvet.

NOTE:

1. Tijdens lichaamsvet meting, plaats zowel uw handpalmen op de sensoren aan het stuur.
Het testresultaat zijn: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY en lichaamsvorm.
FAT%: De totale lichaamsvet in ons lichaam gemeten naar percentage
BMR Basal Metabolic Rate (metabolisme) is de energie (gemeten in calorieën) verbruikt door het lichaam in rust naar de normale lichamelijke functie behouden.
BMI: middelen Body Mass Index, die wordt gebruikt voor lichaamsvorm opbouw
2. Tijdens de vetmeting van het lichaam, is het belangrijk dat je handpalmen goed contact maken met de pols-sensor, als de computer geen goed signaal ontvangt zal **ERROR2** worden weergegeven.
Druk op START / STOP om het opnieuw te proberen.
3. Tijdens de test, kunt u de test op ieder moment verlaten wanneer op een knop drukt. Na de test afwerking, druk op UP, DOWN om het meetings programma te verlaten en om te schakelen naar andere programma.
4. Vergelijking blad van lichaamsvet en overgewicht

Body Shape / Age/ Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20. 1%~25%	25. 1%~35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23. 1%~28%	28. 1%~38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24. 1%~30%	30. 1%~40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27. 1%~33%	33. 1%~43%	>43%

3.Pulse Recovery Test

De pulse recovery test is om uw hartslag te vergelijken voor en na het sporten. Het doel bepalen je hart kracht via de meeting. Doe de test, zoals hieronder:
A. Beide handen aan de pols-sensor of via een draadloze hartslagband om de pols (indien van toepassing), de computer zal uw huidige hartslag waarde weer te geven.
B. Druk RECOVERY om de pols te herstellen en het computerprogramma in te voeren.
D. Tijd wordt afgeteld van 60 seconden naar 0 seconden.

E. Als u 0 bereikt, ziet u het testresultaat (F1-F6) op het display.
F1 = Uitstekende F2 = Goed F3 = Gemiddeld F4 = onder het gemiddelde F5 = NIet Goed F6 = Slecht
F. Als de computer niet uw huidige hartslag eerst te detecteren, drukt u op HERSTEL . Tijdens de pols hersteltest, drukt HERSTEL om de test af te sluiten en terug te keren naar de stop-status.
4.Pulse Meting, plaats aub zowel uw handpalmen op de contactvlakken en de computer zal uw huidige hartslag weergeven in slagen per minuut (BPM) op het LCD na 3 ~ 4 seconden. Tijdens de meting, zal het hart pictogram knipperen met simulative ECG tonen.
Opmerking: Tijdens het polsmeten is het van belang dat u uw handen stil houdt i.v.m. contact storen kan de meetwaarde niet stabiel worden, dan zal het meting niet goed gelezen worden. De meting waarde kan niet worden beschouwd als de basis van de medische behandeling.

Specifications

Functions:	TIME	00:00-99:59 M:S
	SPEED	0.0-99.9 KM/H or ML/H
	DISTANCE	0.00-999.9 KM or ML
	ODOMETER	0-9999 KM or ML
	PULSE	40-240 BPM
	CALORIES (CAL)	0-9999 KCAL
Battery type		2 pcs AA type
Operating temperature		0˚C ~ +40˚C (32˚F ~ 104˚F)
Storage temperature		-10˚C ~ +60˚C (14˚F ~ 140˚F)

BREAKDOWN DISPLAY

1. Wanneer de computer **ERROR1** weer geeft, controleer dan of de bedrading / adapter goed zijn aangesloten.
2. Wanneer de computer **ERROR2** weer geeft, controleer dan of uw handen contact maken met de handsensoren, als u handen niet goed zijn gepositioneerd zal ERROR2 verschijnen.

AUDIO versterker en luidsprekers (indien van hebben)

Sluit de audio-ingang op de audio-speler, zet vervolgens de audio-schakelaar die in de rechterzijde van de computer bevind. In dat geval kan de audio afgespeeld worden.

NOTE: Tijdens het afspelen van mp3, is het mogelijk dat de audio-frequentie dicht bij de hartslag frequentie zal komen, dus soms kan de hartslag verkeerdeworden ingelezen. TIP: geen mp3 gebruiken bij het de metening van de hartslag.

ADAPTOR

INPUT: AC (The voltage depends on different country)
OUTPUT: 8VDC 500mA AC-DC ADAPTOR

Algemene fitnesstips

Raadpleeg uw huisarts
Voordat u dit fitnessapparaat gaat gebruiken, is het zeer verstandig u eerst uitvoerig te laten onderzoeken door uw eigen huisarts of specialist. Voor regelmatig oefenen met dit apparaat dient u eerst goedkeuring van uw huisarts te hebben gekregen. Indien u tijdens het gebruik van dit apparaat klachten krijgt, dient u direct uw huisarts te raadplegen. Verstandig gebruik c.q. verantwoord gebruik van dit apparaat is van essentieel belang. Zorg dat tijdens het gebruik van het apparaat geen kinderen in de buurt zijn. Tevens dient het apparaat te worden opgeborgen op een plek waar geen kinderen bij kunnen komen.
Draag gemakkelijke kleding
Draag altijd gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van dit apparaat, waaronder gymschoenen. Draag geen losse kleding die tijdens gebruik kan scheuren.

Controleer uw apparaat
Wees ervan overtuigd dat voor gebruik alle schroeven en bouten van het apparaat goed zijn vastgedraaid. Regelmatig onderhoud is zeer belangrijk voor de conditie van het apparaat.

Bepaal uw eigen tempo
De mate van oefenen op dit apparaat is afhankelijk van uw eigen conditie. Als u gedurende enkele jaren niet heeft getraind of u heeft last van overgewicht is het verstandig om langzaam te beginnen met slechts een paar minuten per week.
In eerste instantie zult u deze oefeningen maar enkele minuten volhouden maar dit zal binnen 6 tot 8 weken verbeteren. Raak niet ontmoedigd als dit enkele weken langer duurt. Het is belangrijk uw eigen tempo te bepalen. Uiteindelijk zult u de oefening langer dan 30 minuten kunnen volhouden. Hoe beter uw conditie wordt, hoe moeilijker het zal worden om dit niveau vast te houden. Let echter wel op het volgende:

- Raadpleeg uw huisarts voordat u start met uw trainingsprogramma. Laat u door hem rustig adviseren over het programma met betrekking tot de oefeningen maar ook over uw eetpatroon.
- Start de training rustig en stel uw eisen niet te hoog. Neem naast deze oefeningen extra beweging, bijv. lopen, zwemmen, dansen en fietsen. Controleer regelmatig uw hartslag. Indien u geen hartslagmeter heeft, kunt u aan uw huisarts vragen op welke manier u dit het beste kunt doen. Bepaal uw gewenste hartslagniveau. Houd hierbij rekening met uw leeftijd en conditie.
- Zorg dat u tijdens de oefeningen op dit apparaat voldoende drinkt. U moet zorgen dat uw vochtgehalte op niveau blijft en uitdroging wordt voorkomen. Hetgeen dat u drinkt, dient op kamertemperatuur te zijn. Drink niet te veel koude vloeistof.

Controleer uw hartslag
Om uw hartslag te kunnen controleren, moet u eerst weten hoe u deze kunt meten. De gemakkelijkste manier is om uw vingers op de slagader in uw nek, tussen de spieren en de luchtwegen, te leggen. Tel het aantal kloppingen gedurende 10 seconden en vermenigvuldig dit aantal met 6. Dit geeft de hartslag per minuut aan.

Oefeningen binnen uw eigen gestelde doel
Hoe hoog of laag dient uw hartslag te zijn gedurende de oefeningen? Uw arts kan u informeren over de richtlijnen die voor u gelden.

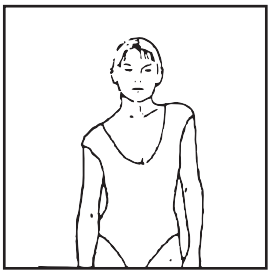
Leeftijd	Hartslagniveau 50-75% (slagen per minuut)	Maximale hartslag 100%
20 Jaar	100-150	200
25 Jaar	98-146	195
30 Jaar	95-142	190
35 Jaar	93-138	185
40 Jaar	90-135	180
45 Jaar	88-131	175
50 Jaar	85-127	170
55 Jaar	83-123	165
60 Jaar	80-120	160
65 Jaar	78-116	155
70 Jaar	75-113	150

Copyright (c) 1997 American Heart Association

Warming-up – Cooling down
Een succesvolle oefening begint met een warming-up en wordt afgesloten met een cooling down. Doe alle oefeningen twee tot drie keer per week en neem tussen de oefendagen een rustdag. Binnen enkele maanden kunt u het aantal oefeningen uitbreiden naar 5 tot 6 keer per week. De warming-up is van essentieel belang voordat u met een oefening begint. Je lichaam wordt voorbereid om inspanningen te verrichten. Om spierproblemen te voorkomen, dient u na de oefening tevens een cooling down te doen. Wij raden u aan de volgende warming-up en cooling down te doen.

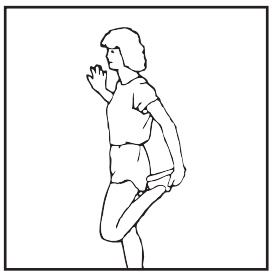
Hoofdoefeningen
Draai uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Draai uw kin richting het plafond en doe hierbij uw mond open. Draai uw hoofd naar rechts en laat uiteindelijk uw hoofd zakken tot op uw borst. Dit kunt u meerdere malen herhalen.

Schouderoefeningen
Til uw linkerschouder op en vervolgens uw rechterschouder waarbij u tegelijkertijd uw linkerschouder weer laat zakken.



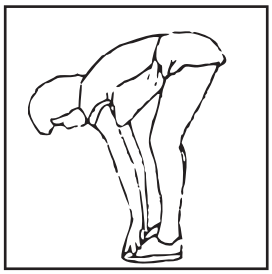
Strekoefeningen met uw armen
Strek uw linkerarm uit, richting het plafond en vervolgens uw rechterarm, terwijl u uw linkerarm weer laat zakken. Voel de spanning in uw rechter- en linkerzij. Herhaal dit meerdere malen.

Dijbeenoefeningen
Plaats 1 hand tegen de muur en reik achter u naar uw voet en til uw rechtervoet omhoog. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen.

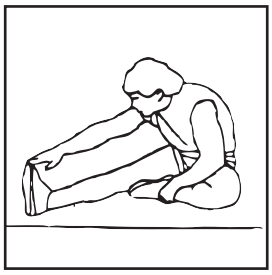


Binnenkant van dijbeen en benen strekken
Ga op de grond zitten en zet uw voeten tegen elkaar zodat uw knieën naar buiten wijzen. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw liezen. Druk uw knieën voorzichtig naar buiten tegen de grond. Herhaal dit indien mogelijk 15 keer.

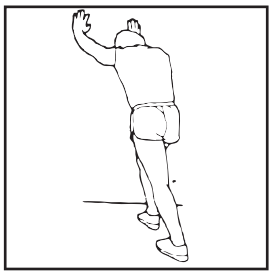
Tenen aanraken
Buig langzaam voorover en probeer met uw handen uw voeten aan te raken. Reik zover mogelijk en herhaal dit 15 keer.



Hamstrings oefeningen
Ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en zet uw voet tegen uw rechterbovenbeen. Reik met uw rechterarm naar uw rechtervoet. Doe dit 15 keer en herhaal dezelfde oefening met uw linkerbeen.



Kuit/achilles oefeningen
Zet beide handen tegen de muur en leun met het gehele lichaam op uw handen. Plaats uw benen om beurten naar achteren. Het achterste been kunt u hierbij uitrekken. Doe dit voor elk been 15 keer.



Aerobic oefeningen & gewicht

Aerobic oefeningen
Aerobic oefeningen zorgen voor een goede zuurstofvoorziening aan uw spieren via uw hart en longen: de belangrijkste spieren van uw lichaam. Het is een essentieel onderdeel van alle oefeningen en dient ook werkelijk in acht te worden genomen bij elke sportieve activiteit.

Gewichttraining
Aerobicoefeningen kunnen u helpen om het overtollige vetgehalte in uw lichaam te verminderen. Gewichttraining daarentegen helpt bij de opbouw en versteviging van uw spieren.

Maar denk erom: raadpleeg altijd uw huisarts voordat u met trainen begint.

General safety instructions

In the design and the production of this fitness equipment, much attention has been paid to safety. Nevertheless, you need at all times to remain conscious of certain safety measures. Make certain that you have carefully read through the whole user manual prior to your use of the equipment. Keep in mind the following points:

1. This equipment has not been designed to be used as a toy and must only be used for the purposes described in this manual. Read the instructions below carefully before using this equipment.
2. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may well lead to incorrect use of the equipment. If children are allowed to use the equipment, they should only do so under supervision and after receiving instructions regarding its proper use. Under no circumstances should the equipment be used as a toy.
3. Always consult with your physician prior to making use of this equipment or any other fitness equipment.
4. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably, wear sports shoes or aerobic footwear.
5. In the event you should feel faint or suffer other discomforts, stop using the equipment. You also need to stop when you experience pain in or pressure on your joints.
6. Make certain that no more than one user is occupying the equipment at one time. Place the equipment on a level surface; the space required is approximately 2 x 1 metres.
7. Make certain that the equipment has been correctly assembled prior to its use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by the importer and that have been delivered with the equipment.
8. Do not use the equipment if it is damaged or has broken down.
9. Pay attention to how your body reacts after using the equipment. Dizziness is a sign that you worked out too intensely. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
10. Always use the equipment on a level and clean surface. Never use the equipment outdoors or in water.
11. Avoid that your arms and legs come too close to the moving parts. Do not stuff articles inside the existing openings in the equipment.
12. Use this equipment only for the purposes as described in this user manual. Do not use parts that were not recommended by the manufacturer.
13. Ascertain that there are no sharp and pointed objects in the immediate vicinity of the equipment.
14. We advise physically challenged individuals to use this fitness equipment only under the supervision of qualified instructors.
15. The equipment must have come to a complete standstill before stepping down.
16. Use the equipment as laid down in the manual. Misuse of the equipment can lead to physical injuries.
17. This fitness equipment has been produced in accordance with EN-norm 957-5 class HA. Up to taxable weight : 100 kilogrammes.
18. This fitness equipment is not suitable for rehabilitation goals.
19. Excessive and incorrect training may result to injuries and health problems.

Warning
Consult with your physician prior to starting your exercises. A frequent and intensive training programme should first be approved by your family physician. This is especially important for individuals above 35 years of age or for those with physical problems. Carefully read through the entire user manual before you start exercising. We are in no wise responsible for personal injury or physical strains and discomforts that are caused by the use of this equipment and cannot be held liable in case of their occurrence. Carefully save these instructions. Incorrect or extreme use may lead to personal injury.
Note: the maximum permissible weight on this equipment is 100 kg.

Assembly
This user manual has been put together in order to simplify the assembly of the equipment and at the same time to explain its correct use. Please make certain to carefully read through this manual. In order to familiarise yourself with the parts of the equipment, we recommend that you carefully study the general reference drawing prior to starting the assembly and the use of the equipment.
Place all parts needed for the assembly on the floor in an orderly manner and remove all packing material. Check the list of parts to verify what items are present. For the actual assembly we make referral to the following pages.

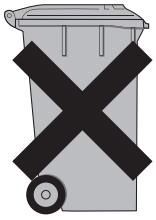
Thank you for your purchase
We thank you for your purchase of this fitness equipment. This equipment will help you in improving your general conditioning and in developing your muscles in the correct way. In addition, you can now enjoy all of these benefits inside your own home.

Maintenance and use
Consult your physician before starting the exercises. A frequent and strenuous workout program must be approved by your physician first.

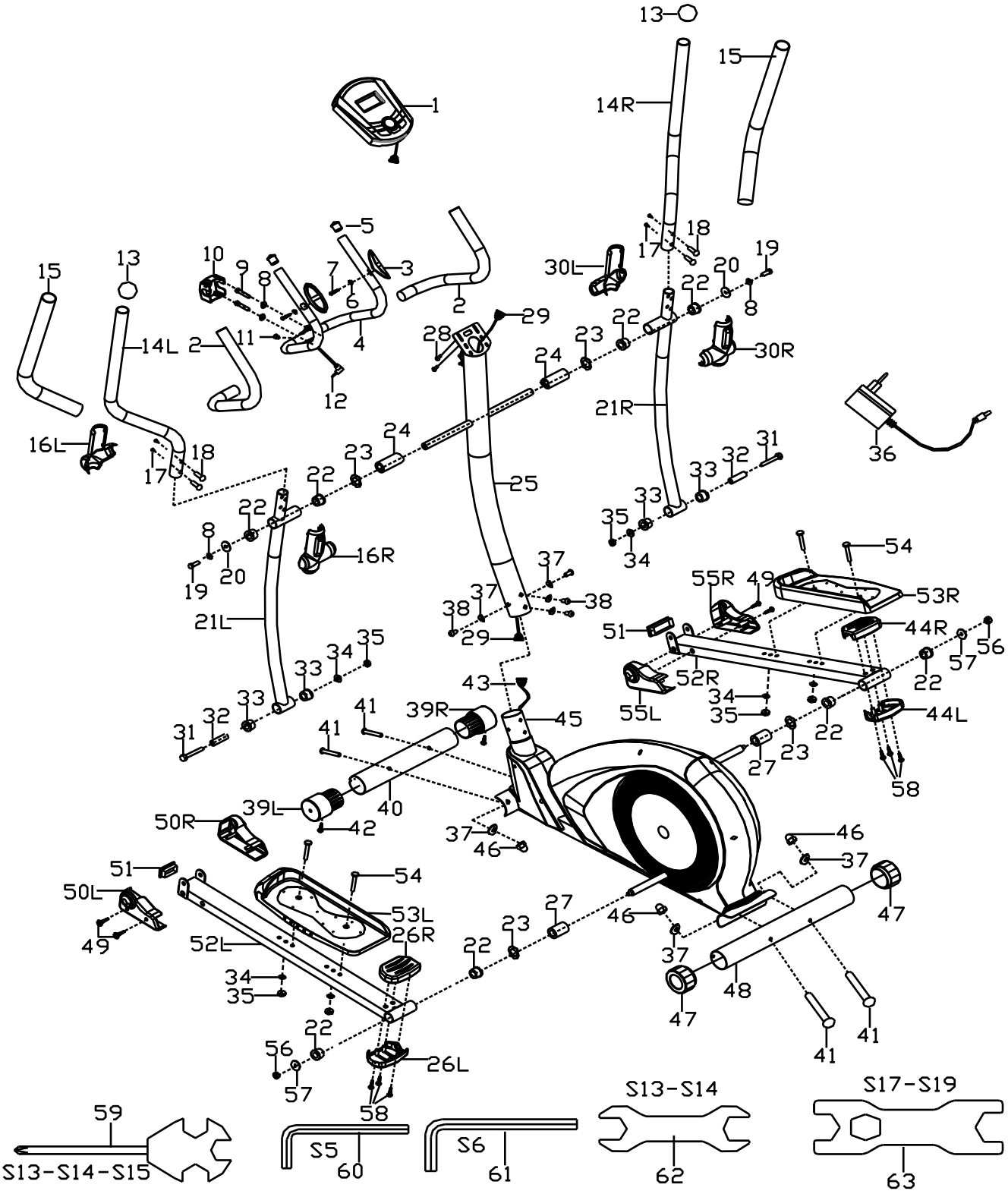
- The equipment requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for their proper tightening and that the equipment in general should be checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not feasible, the equipment must be put out of order until the required repairs have been made.
- NB! Do not smoke or use fire near the equipment, as some of the plastic components are flammable.
- Do not use the equipment in front of a burning stove and/or fire place.
- Persons suffering from a plastics allergy should consult their physician before using the equipment.
- Do not touch any cylinders on the equipment as they become extremely hot during use.
- If you wish to dissemble the device, reverse the procedure given in the assembly instructions.

PACKAGING
Environmentally friendly, recyclable materials
- Outer packaging of the cardboard
- Form parts of foamed, CPC-free polystyrene(PS)
- Foils and bag of polyethylene (PE)
- Tension bands of polypropylene (PP)

DISPOSAL
Please undertake environmentally friendly disposal.
For further guidance contact your local authority refuse department.



General reference drawing



Parts list

no.	Discription	Quantity
1	Computer	1
2	Foam grip Ø23*5*500	2
3	Hand pulse grip	2
4	Middle handle bar	1
5	End cap Ø25*16	2
6	Washer d6*Ø12*1	2
7	Screw ST4*19	2
8	Spring washer d8	4
9	Bolt M8*30*S6	2
10	Handlebar clamp cover 71*58*40	1
11	Plug Ø12*11*Ø3	1
12	Hand pulse wire	1
13	End cap Ø32*46*Ø50	2
14L/R	Handle bar	2
15	Foam grip Ø30*5*670	2
16L/R	Left Swing rod cover	2
17	Bolt M6*16*S5	4
18	Bolt Ø8*27.5*H4*M6	4
19	Bolt M8*16*S14	2
20	Washer d8*Ø32*2	2
21L/R	Swing rod	2
22	Alloy wrap 2	8
23	Wave washer d19*Ø25*0.3	4
24	Long spacer Ø31.8*Ø19.2*76	2
25	Front tube	1
26L/R	Left rear rod cover	2
27	Short spacer Ø32*Ø19.2*30	2
28	Bolt M5*10	2
29	Trunk wire 1	1
30L/R	Right Swing rod cover	2
31	Bolt M8*75*13*S14	2
32	Spacer Ø14*Ø8.3*59	2

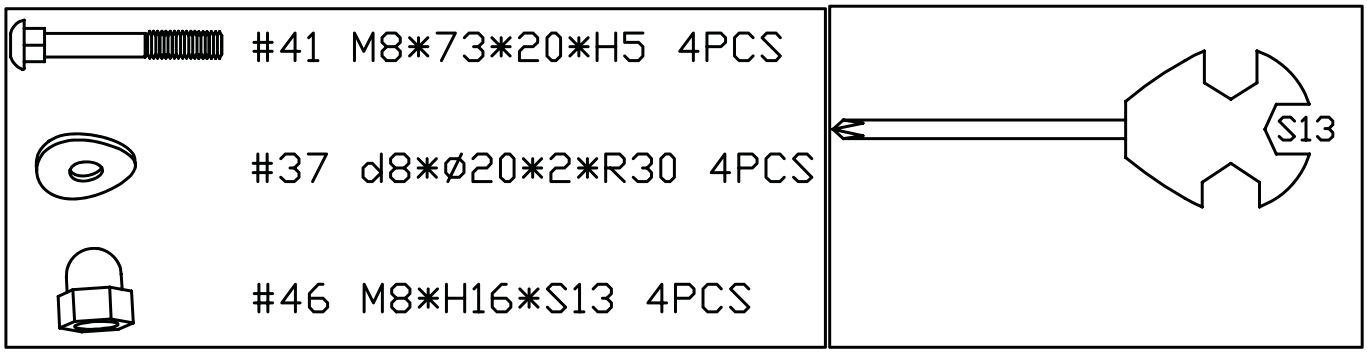
no.	Discription	Quantity
33	Alloy wrap 1	4
34	Washer d8*Ø16*1.5	6
35	Nylon nut M8*H7.5*S13	6
36	Transformer	1
37	Arc washer d8*Ø20*2*R30	8
38	Bolt M8*16*S6	4
39L/R	End cap Ø60*Ø70*95	2
40	Front bottom tube	1
41	Bolt M8*73*20*H5	4
42	Screw ST3*10	2
43	Trunk wire 2	1
44L/R	Right rear rod cover	2
45	Main frame	1
46	Cap nut M8*H16*S13	4
47	End cap Ø60	2
48	Rear bottom tube	1
49	Screw ST4.2*19	4
50L/R	Left front rod cover	2
51	End cap J60*30*15	2
52L/R	Pedal tube	2
53L/R	Pedal	2
54	Bolt M8*45*20*S14	4
55L/R	Right front rod cover	2
56	Nylon nut M10*1.25*H9.5*S17	2
57	Washer d10*Ø32*2	2
58	Screw ST3*16	6
59	Wrench S13-14-15	1
60	Wrench S5	1
61	Wrench S6	1
62	Wrench S13-14	1
63	Wrench S17-S19	1

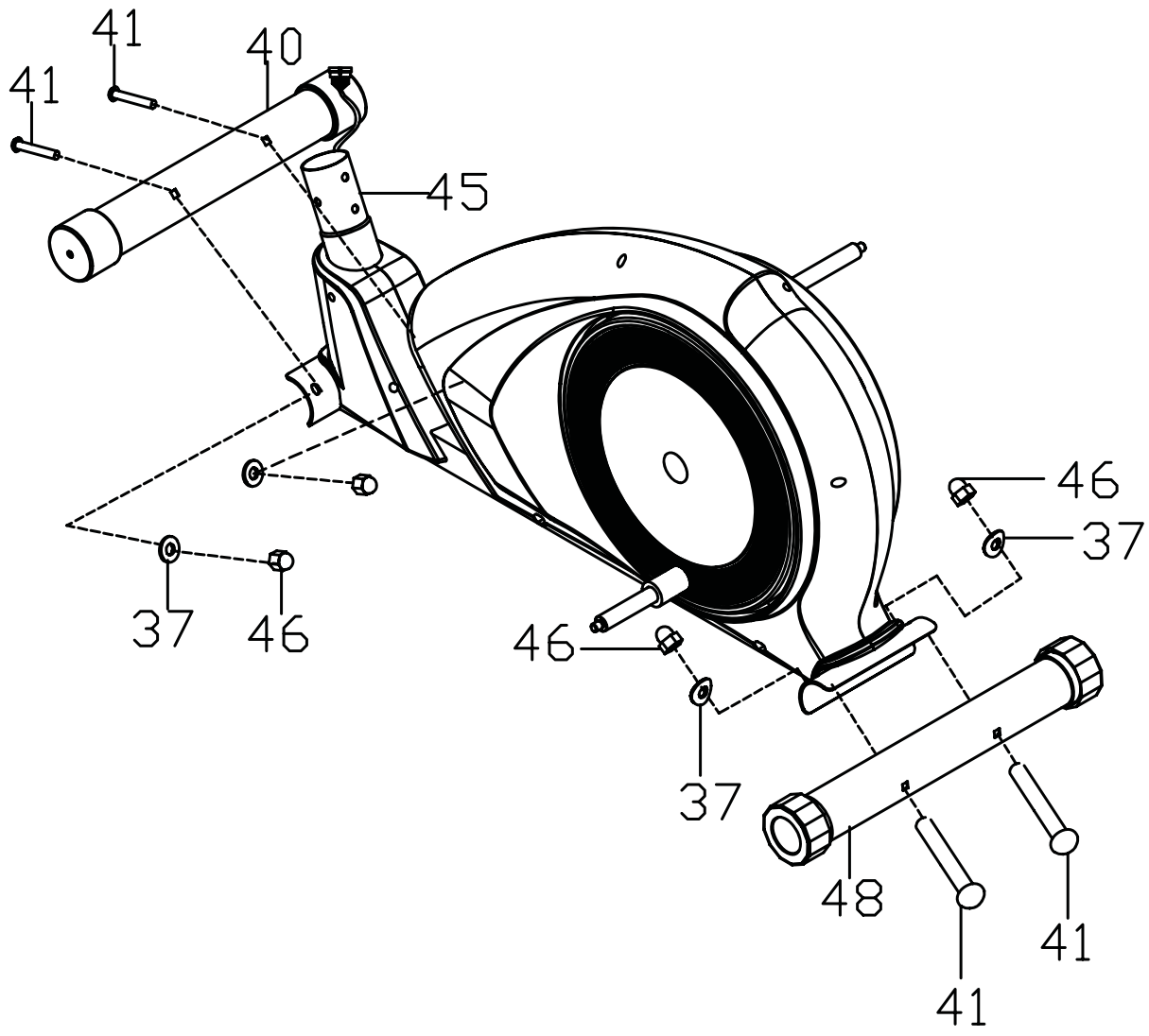
NOTE:
Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.
Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

PREPARATION:
Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; before assembling please check whether all needed parts are available.
It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

Assembly Instructions

STEP 1:
Secure front bottom tube(40) and rear bottom tube(48) to main frame(45) with bolts(41), arc washers(37) and cap nuts(46).

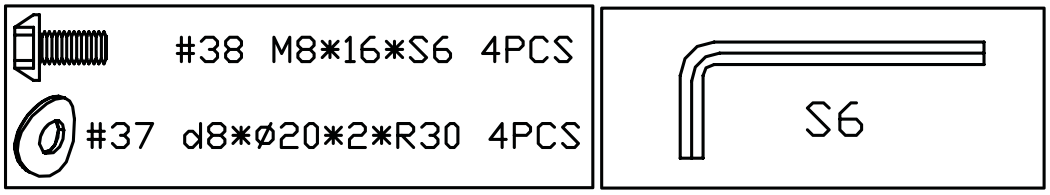


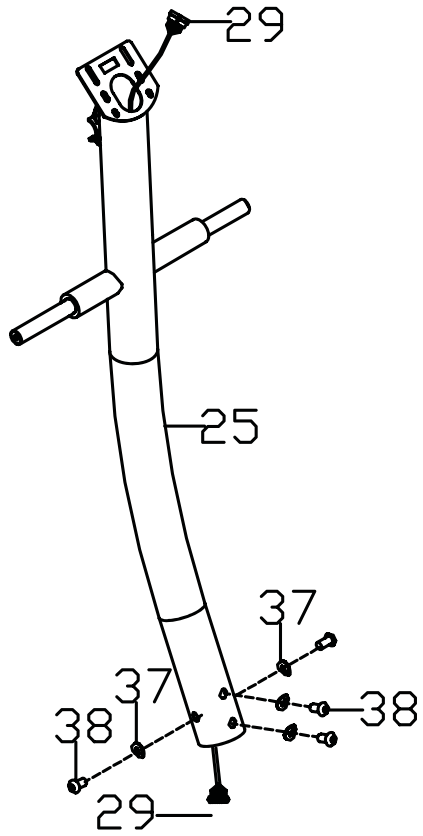


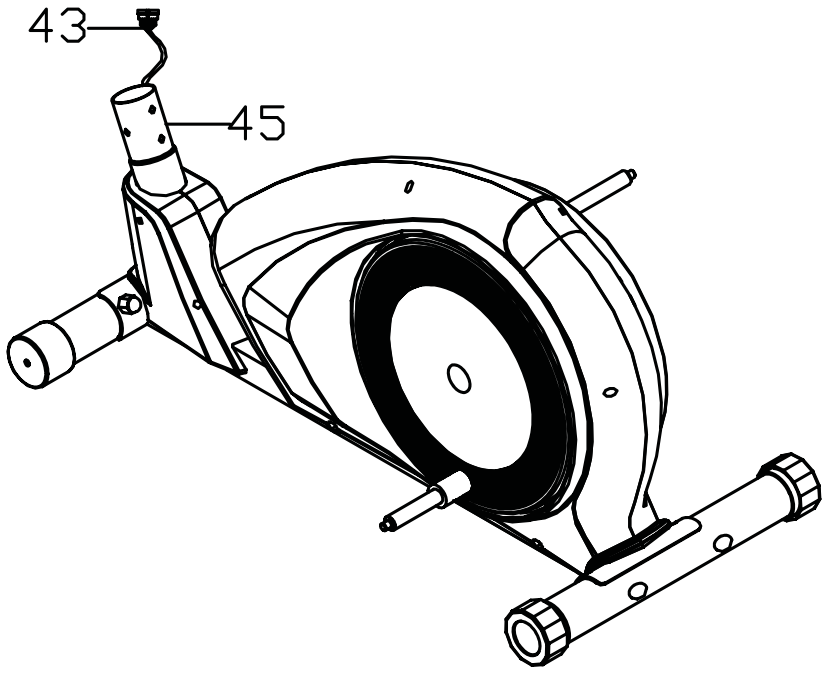
STEP 2:

a. Connect well the trunk wire 1(29) and trunk wire 2(43);

b. Insert front tube(25) into main frame(45), then Secure them with bolts(38) and arc washers(37).

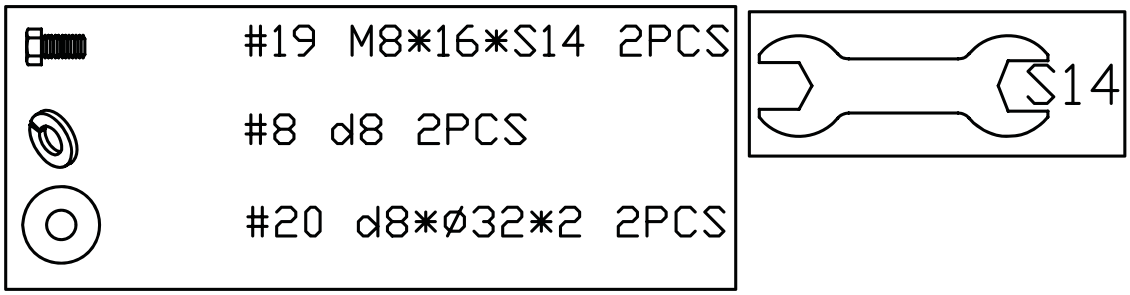


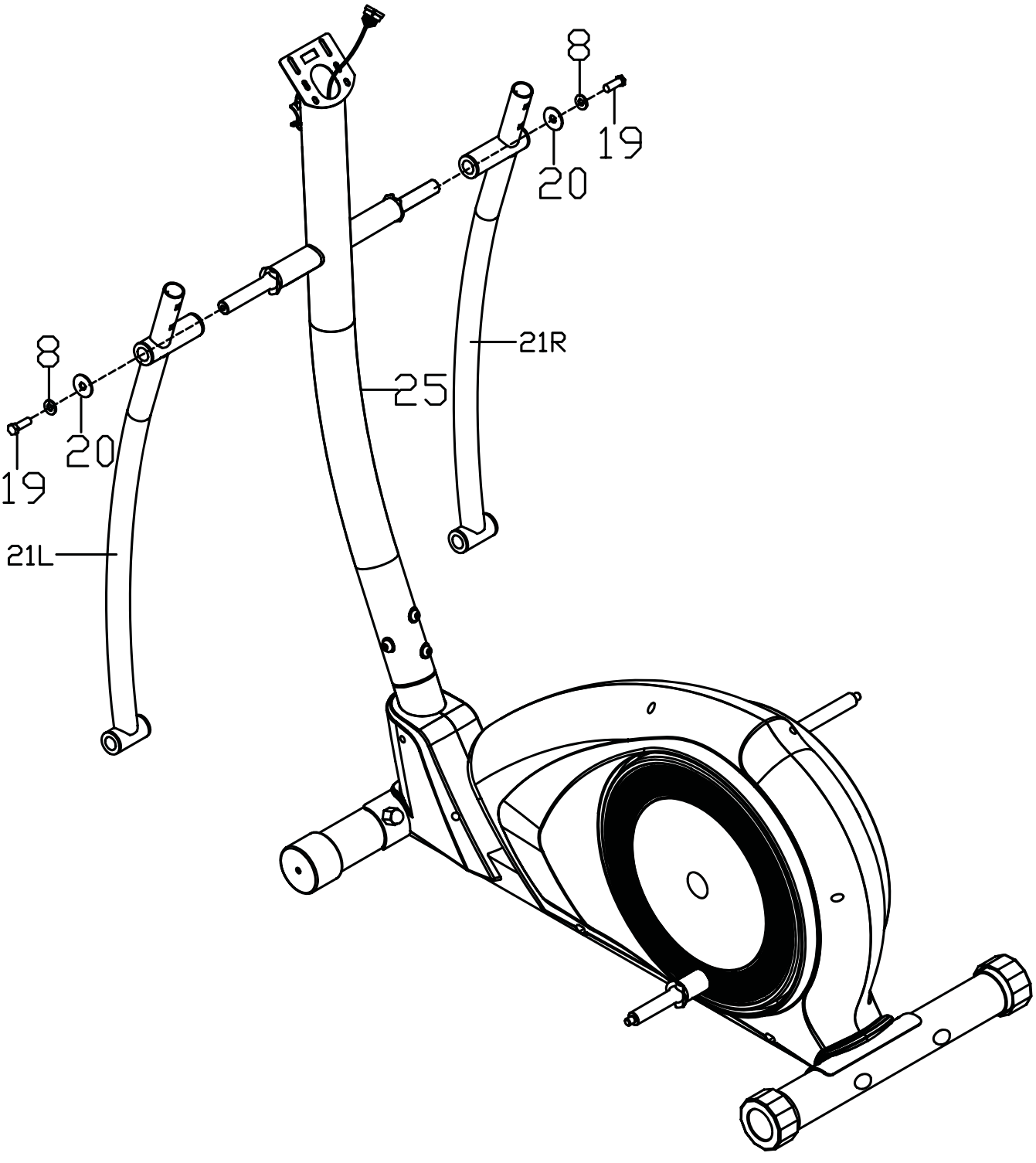




STEP 3:

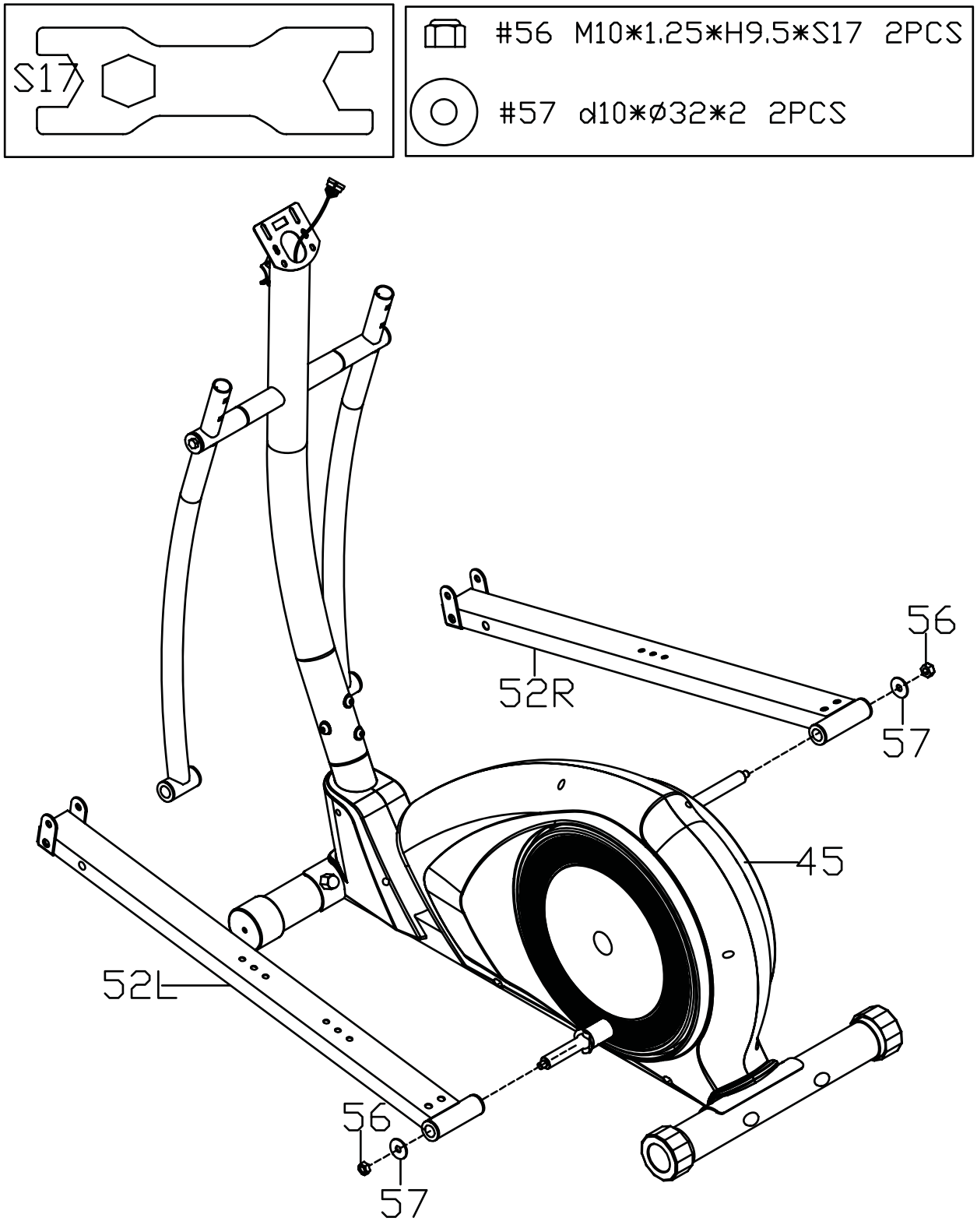
Attach swing rod(21L/R) to the axle of front tube(25),then Secure them with bolts(19),spring washers(8) and washers(20).





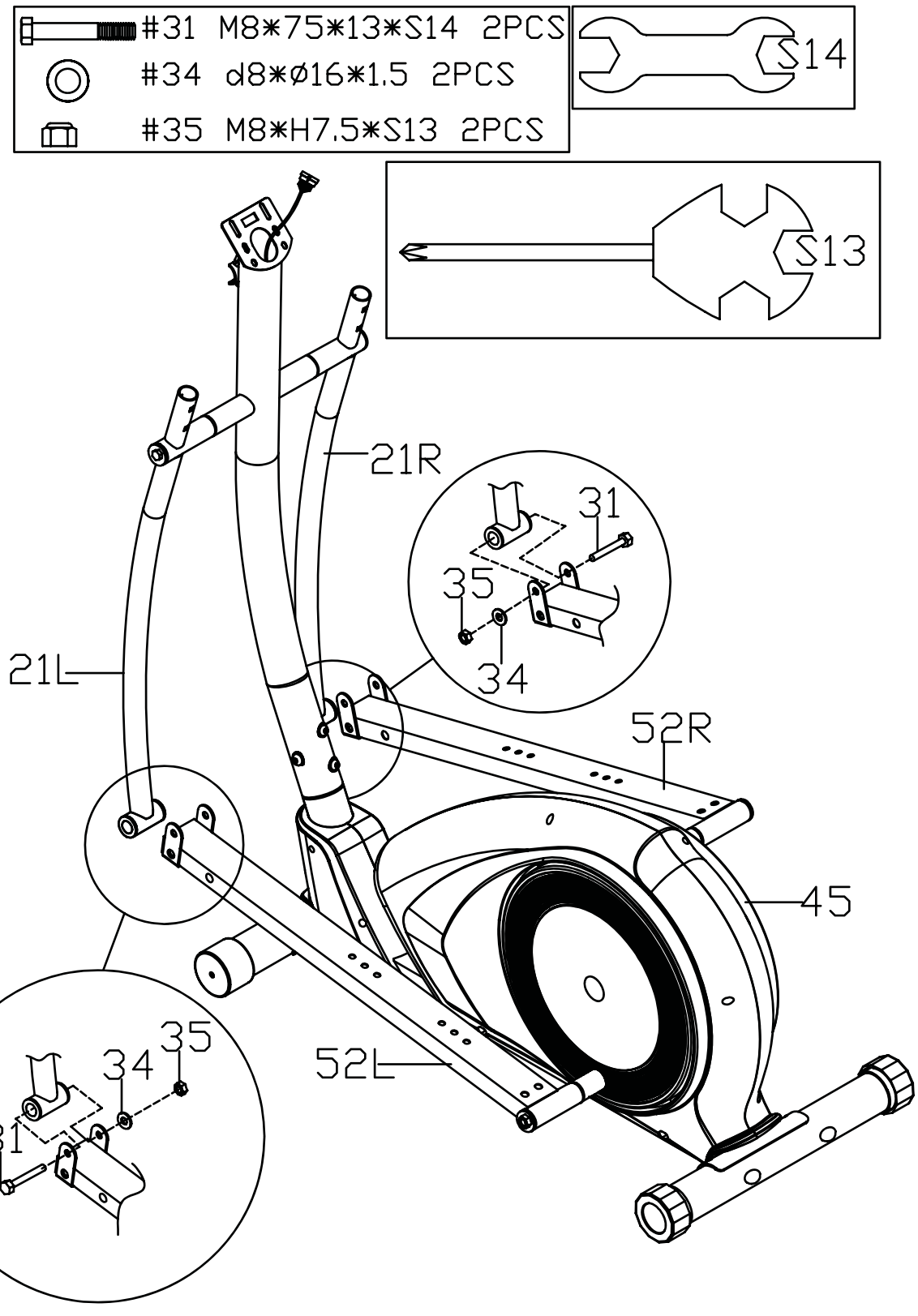
STEP 4:
Secure pedal tube (52L/R) on the L&R crank of main frame (45) with nuts(56) and washers(57) .

Note:
Don't tighten the above Bolts till complete this assembly.

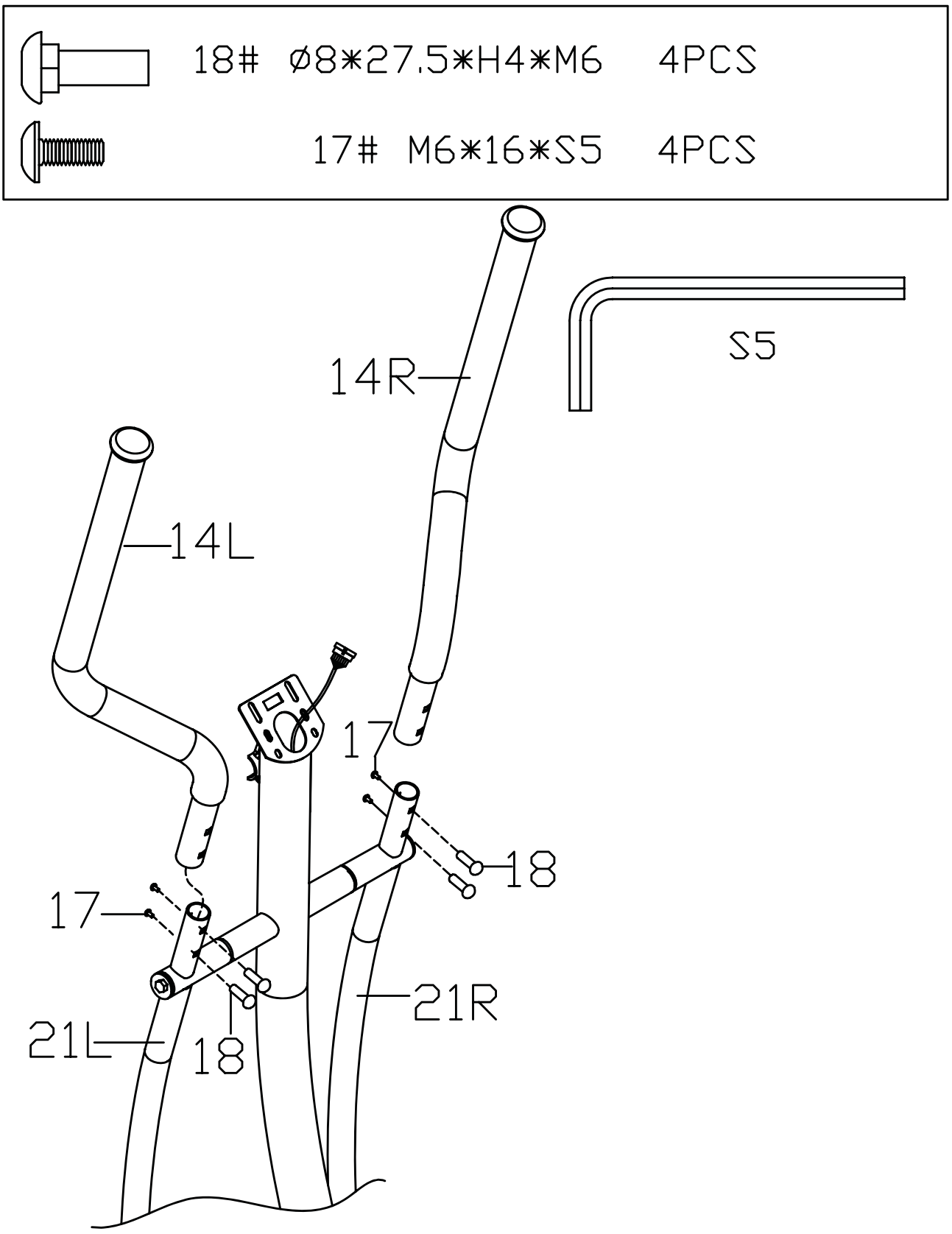


STEP 5:
Secure swing rod(21L/R) on pedal tube(52L/R) with bolts(31), washers(34) and nylon nuts(35).

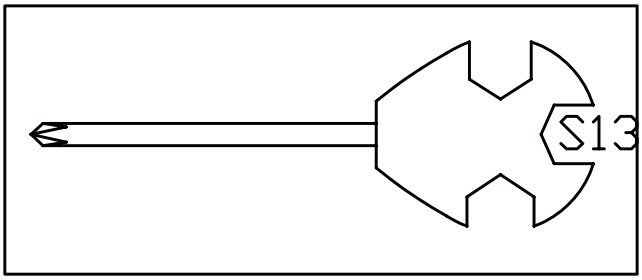
Note:
The pedal has been labeled L for Left & R for Right.

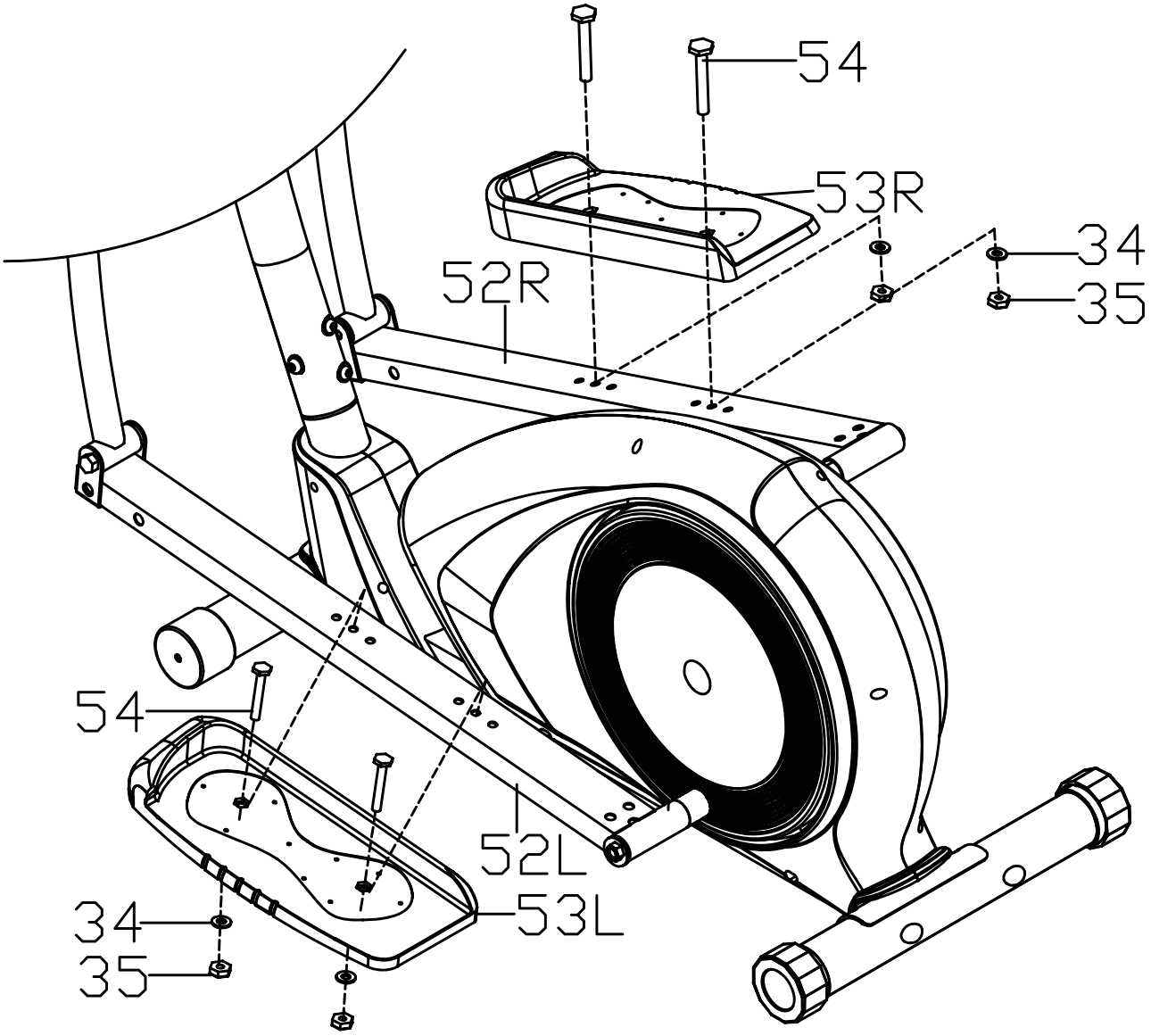


STEP 6:
Secure handle bar(14L/R) to swing rod(21L/R) with bolts(18) and bolts(17).



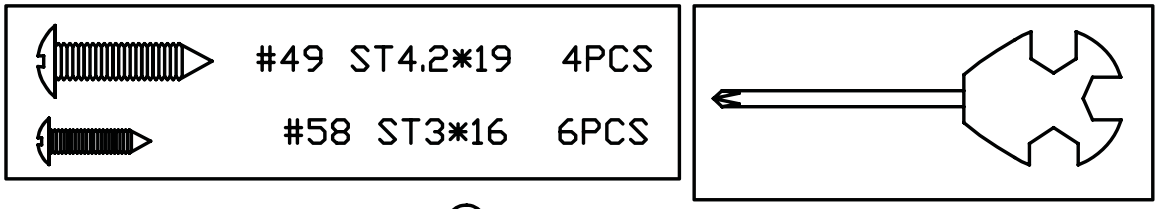
STEP 7:
Secure pedal(53L/R) to pedal tube(52L/R) with bolts(54), washers(34) and nylon nuts(35).

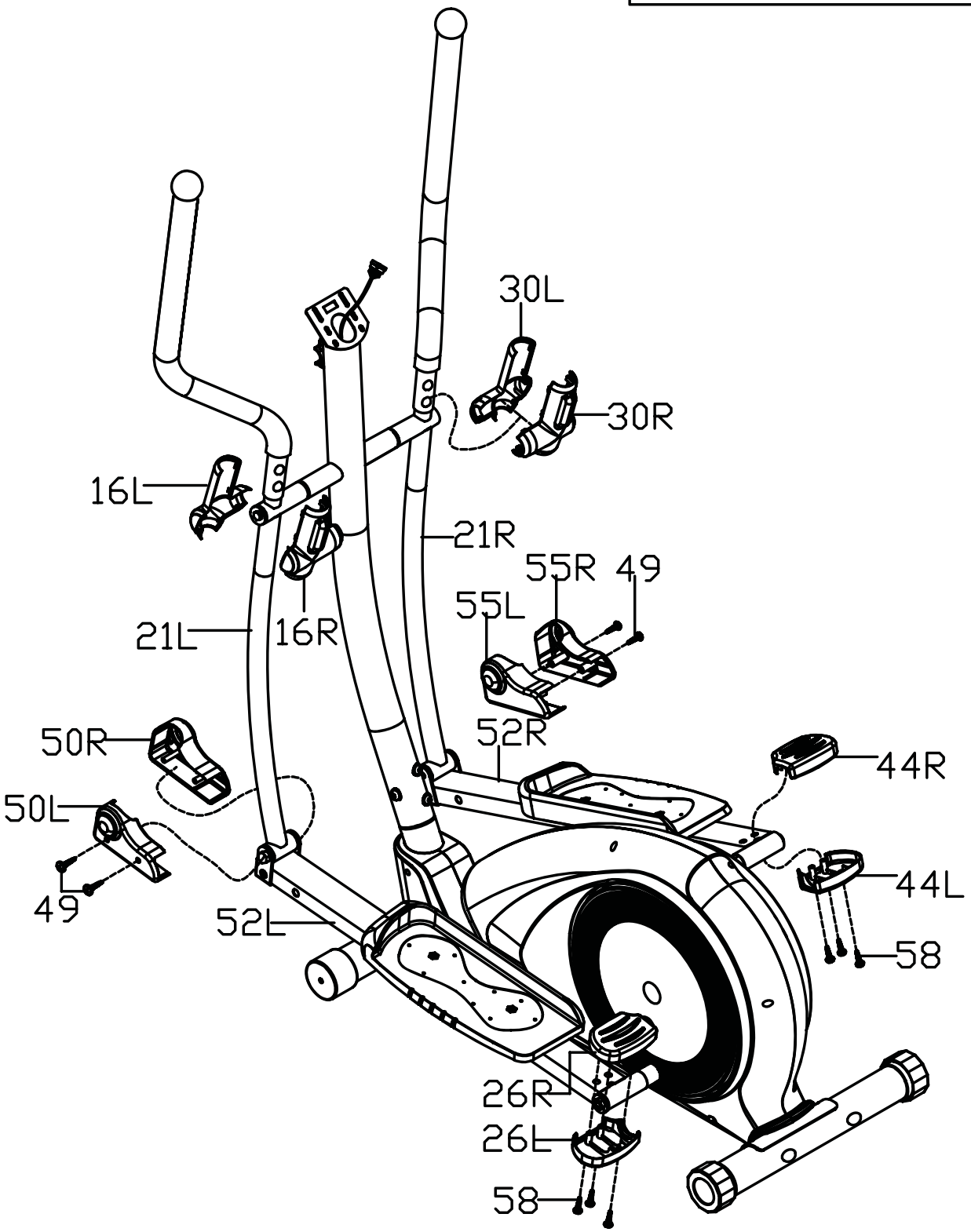




STEP 8:

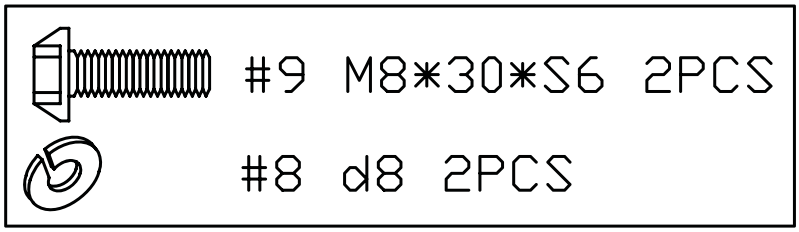
a. Attach left and right rear rod cover(26L/R) (44L/R) to pedal tube(52L/R) with screws(58);
b. Attach left and right front rod cover(50L/R) (55L/R) to pedal tube(52L/R) with screws(49);
c. Attach left and right swing rod cover(16L/R) (30L/R) to swing rod(21L/R).

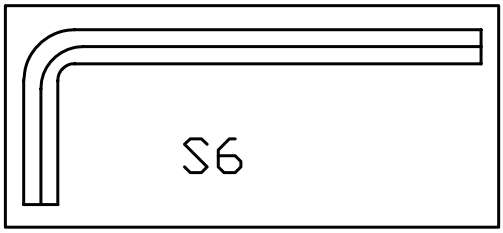


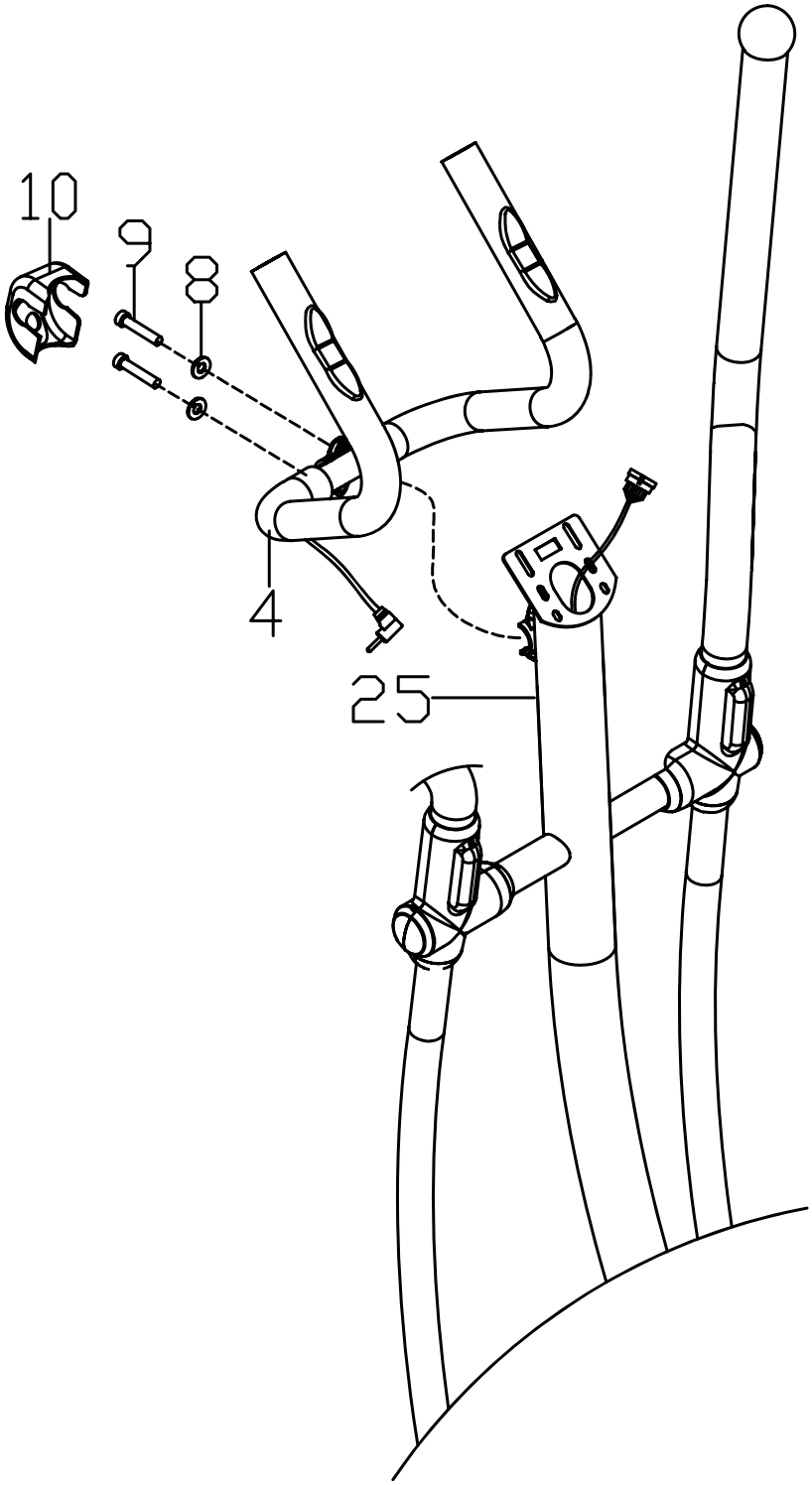


STEP 9

Secure middle handle bar(4) to front tube(25) with bolts(9) and spring washers (8),then cover the handlebar clamp cover(10).

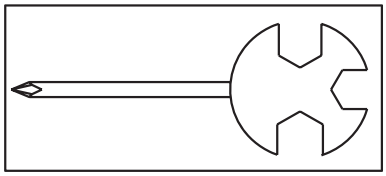


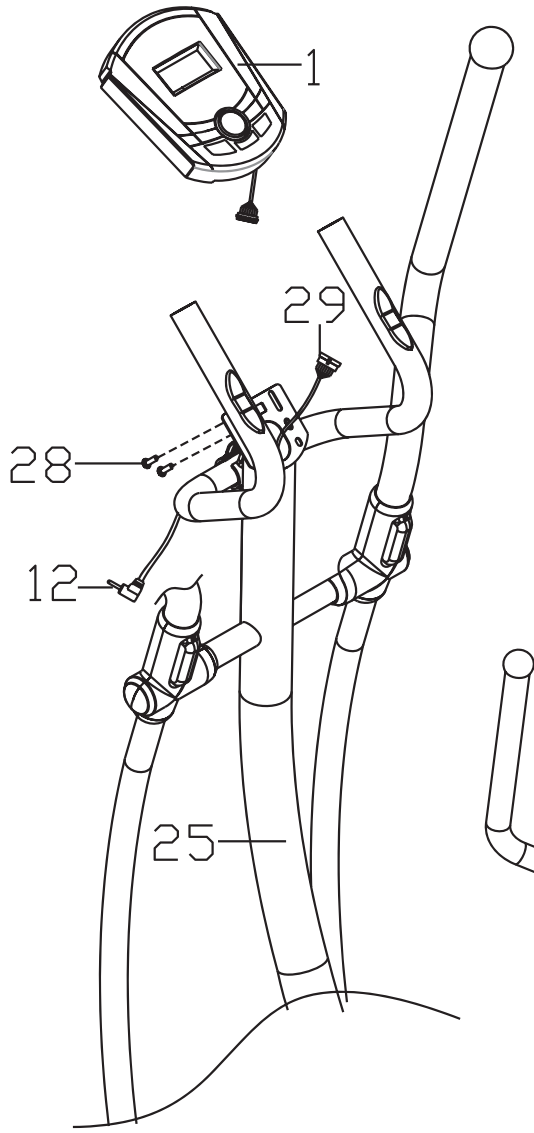




STEP 10

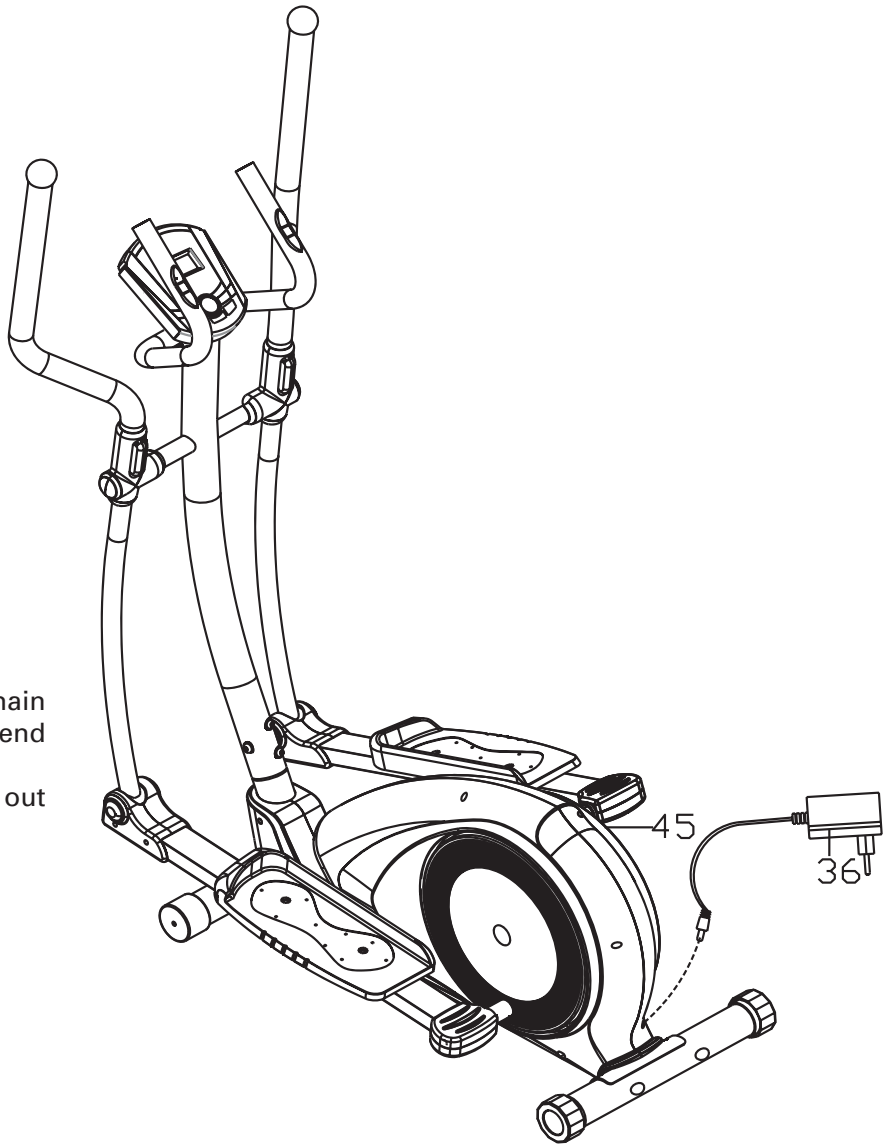
a. Connect the wire of computer(1) and trunk wire 1(29);
b. Lock computer(1) on the front tube(25) with bolts(28),then insert the handle pulse wire(12) into the hole on the back of the computer(1).





STEP 11

Insert the transformer(36) into the main frame(45) before using ,the other end insert into the power
supply .Please pull the transformer(36) out if not using it for a long time .



Computer Instruction

Functions

Program: 21 programs as following
A: 1 Manual Program
B: 10 Preset Program Profile
P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY
C: 1 Watt Control Program
D: 4 Heart Rate Control Program
55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R
E: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4
F: 1 Body Fat Measuring Program
2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.
3. Dot matrix display showing your current status.
4. Simulative ECG measuring the heart rate
5. Display Speed(RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL at the same time.
6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile,it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.
7. Finger-touch-button

Buttons

1. **ENTER:**
   In "stop" mode(display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.
B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.
During the start mode(display START), press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.
During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

2. **START/STOP:**
   Press START/STOP button to start or stop the programs.
   During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.
3. **UP:**
   In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value.
   During the start mode(display START), press this button to increase the training resistance.
4. **DOWN:**
   In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value.
   During the start mode(display START), press this button to decrease the training resistance.
5. **PULSE RECOVERY:**
   First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing. When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

NOTE:
It is suggested to cover your finger within the marked region to select functions in case of any wrong action.

Operation

1. **Turn on the computer**
   Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode.
2. **Program select and value setting**
   Manual Program and Preset Program P1 P10

A. Press UP, DOWN button to select the program that you like.

B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.
C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time.
Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value.
Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed.
Press ENTER to confirm the value.
F. Press START/ STOP to begin exercise.
Watt Control Program

A. Press UP, DOWN to select the watt control program
B. Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.
C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time,.
Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value.
Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed.
Press ENTER to confirm the value.
F. The watt display will flash, and then press UP, DOWN to set up the watt to do the exercise.
Press ENTER to confirm the value.
G. Press START/ STOP to begin exercise
HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 90% H.R
The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

A. Press UP , DOWN to choose the heart rate control program
B. Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.
C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time.
Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value.
Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed.
Press ENTER to confirm the value.
F. The age will flash, and then press UP, DOWN to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.
G. When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
H. Press START/ STOP to begin exercise.
HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE
The user can set any target heart rate to do the exercise.

A. Press UP, DOWN to select TARGET HEART RATE program.
B. Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set the desired time to do the exercise.
Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value.
Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed.
Press ENTER to confirm the value.
F. The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN to set up your target heart rate.
Press ENTER to confirm the value.
G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

User Profile Programs: CUSTOM1-CUSTOM4

A. Press UP, DOWN to select the user
B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F. The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10.
G. Press START/ STOP to begin exercise.

Body Fat Measurement Program

A. Press UP, DOWN to select BODY FAT TEST program
B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode
C. The height display will flash, and then press UP, DOWN to set up your height. Press ENTER to confirm the value.
D. The weight display will flash, and then press UP, DOWN to set up your weight. Press ENTER to confirm the value.
E. The age display will flash, and then press UP, DOWN to set up your age. Press ENTER to confirm the value.
F. The gender display will flash, and then press UP, DOWN to set up your gender. Press ENTER to confirm.
G. Press START/STOP to begin testing your body fat.

NOTE:

1. During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads.
The test result are: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI(Body Mass Index), BODY and body shape.
FAT%: The total body fat in our body measured by percentage
BMR Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.
BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building
2. During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again.
3. During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press UP, DOWN to exit the body fat measurement program and switch to other program.
4. Comparison sheet of Body fat and Obese

Body Shape / Age/ Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	>43%

3.Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:
A. Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.
B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.
C.Keep pulse detecting.
D.Time will count down from 60 seconds to 0 second.

E.When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.
F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor
F.If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.
4.Pulse Measurement
Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.
Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.
NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.

Specifications

Speed KM/H(M/H):	showing your current speed. Range: 0.0-99.9 KM/H(M/H). RPM: showing the current rotate per minute. Range : 0-999. TIME: the accumulative exercise time, range : 0:00-99M59S. the preset time range is 5:00-99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.
DIST:	the exercise accumulative distance. Range : 0.0-99.9-999KM(MILE) the preset distance range :1.0-99.0-999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
CALORIE:	the exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0-99.9-999 the preset calories range :10.0-90.0-990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
PULSE:	showing the exercise heart rate value.
Range:	30-240BPM(beat per minute)
RESISTANCE LEVEL:	showing resistance level. Range:1-16
WATT:	show the exercise watt

BREAKDOWN DISPLAY

1. When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.
2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.

AUDIO AMPLIFIER AND SPEAKER (IF HAVE)

Connect the audio input plug to the audio player, then turn on the audio switch that in the right side of the computer. In that case, the audio can be in play.

NOTE: During play mp3 , the audio frequency is very near by the heart rate frequency, so sometimes the heart rate will flash or get the wrong heart rate value it is normal. so suggest not to use mp3 when measure the heart rate.

ADAPTOR

INPUT:	AC (The voltage depends on different country)
OUTPUT:	8VDC 500mA AC-DC ADAPTOR

General fitness tips

Consult your physian
Before you start using this fitness equipment, it is recommended that you first get a physical examination by your family physician or by a specialist. Before starting regular exercises on this equipment, you must first get your doctor's approval. When you feel discomfort during your training on the equipment, you need to immediately consult your family physician. Intelligent use, meaning responsible use of this equipment is crucial. Make sure that no children are near you when you are using this equipment. Moreover, make sure to store the equipment in a safe place away from children.

Wear comfortable clothing
Always wear comfortable clothing when you are using the equipment, including gym shoes. Do not wear loose clothing that can tear during use.

Inspect your equipment
Prior to using your equipment, make sure that all nuts and bolts are properly tightened. Regular maintenance is very important to keep the equipment in good condition.

Set your own pace
The intensity level of your workout on this equipment depends on your own condition. If you have not been in training for some years or if you are overweight, it is recommended that you start slowly with only a few minutes per week.
At first you will be able to do the exercises for only a few minutes but this will improve within 6 to 8 weeks. Do not let yourself get discouraged if this takes a few weeks more. It is important for you to set your own pace. In the end you will be able to keep on exercising for more than 30 minutes. The better your condition, the more difficult it will become to stay at this level. But be aware of the following:

- Consult with your physician before you start your training programme. Let him/her advise you about the training programme as well as about your diet.
- Start your training at an easy pace and do not aim too high at first. Aside from this exercise with the equipment, also engage in extra activities, for instance, jogging, swimming, dancing, and biking. Regularly check your heart rate. If you do not have a counter, ask your family physician how you can best check your heart rate. Determine your desired heart rate. Take into consideration your age and condition.
- Make sure that you drink enough when training on this equipment. You need to keep drinking to prevent dehydration. The liquids you take in must be at room temperature. Limit your intake of cold drinks.

Check your heart rate
To be able to check your heart rate, you first need to know how to measure it. The easiest way is to press your fingertips against the artery in your neck, between the muscles and the air passages. Count the number of pulses for 10 seconds and multiply by 6. This will give you your heart rate per minute.

Exercise within your own capabilities
What level of heart rate do you have to maintain during your exercises? Ask your physician to give you guidelines that are relevant for you.

Age	Heartbeat level 50-75% (beats per minute)	Maximum heart rate 100%
20 Jaar	100-150	200
25 Jaar	98-146	195
30 Jaar	95-142	190
35 Jaar	93-138	185
40 Jaar	90-135	180
45 Jaar	88-131	175
50 Jaar	85-127	170
55 Jaar	83-123	165
60 Jaar	80-120	160
65 Jaar	78-116	155
70 Jaar	75-113	150

Copyright (c) 1997 American Heart Association

Warming-up – Cooling down

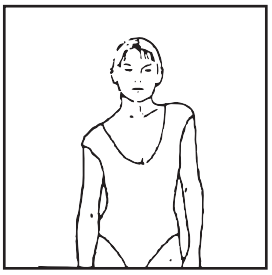
A successful exercise starts with a warm-up and is completed with a cool-down. Run through all of the exercises two or three times a week and take a day off in between the exercise days. After a few months you can extend the number of exercises to 5 to 6 times a week. The warm-up is of crucial importance before starting your workout. You will be preparing your body for the effort you are about to exert. In order to prevent muscle problems, you need to cool down after the exercises. We recommend the following warm-up and cool-down exercises.

Head exercises

Turn your head to the right and feel the tension in your neck. Turn your chin up to the ceiling while opening your mouth. Turn your head to the right and finally let it drop to your chest. Repeat this exercise several times.

Shoulder exercises

Raise your left shoulder and then your right shoulder while you are dropping your left shoulder down again at the same time.

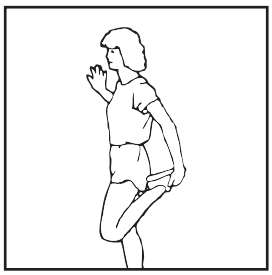


Stretching exercises for your arms

Stretch your left arm towards the ceiling. Then do the same with your right arm while you drop your left arm down again at the same time. Feel the tension in your right and left sides. Repeat this several times.

Thigh stretching exercises

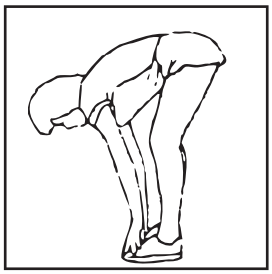
Sit on the floor and place your feet together so that your knees are pointing outwards. Pull your feet as closely as possible against and into your groin area. Carefully push outwards on your knees towards the floor. If you can, repeat 15 times.



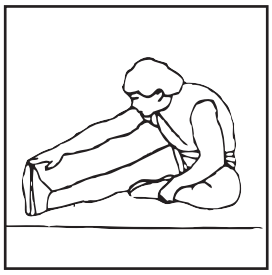
Stretch inner thigh and legs

Place one hand against the wall and reach back with your other hand to lift up your right foot. Bring your heel as closely as possible against your thigh. Repeat this 15 times, then do the same with your left foot.

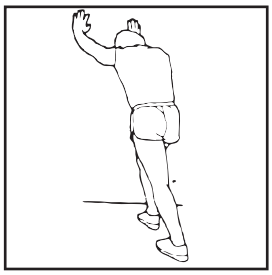
Touching your toes
Slowly bend forward and try to reach your feet with your hands. Stretch down as far as possible and repeat this 15 times.



Hamstring exercises
Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your foot against your right upper leg. Reach for your right foot with your right arm. Repeat this 15 times and do the same exercise with your left leg.



Calf/achilles exercises
Place both hands against a wall and lean the weight of your whole body on your hands. Move your legs to the rear, alternating one with the other. The leg in the rear position will be stretched. Repeat this for each leg 15 times.



Aerobic exercises & Weights

Aerobic exercises
Aerobic exercises promote a good oxygen supply to your muscles via your heart and lungs, the most important muscles in your body. It is an essential part of all exercises and needs to be considered when engaging in any sports activity.

Weight training
Aerobic exercises are useful in assisting you to reduce excessive body fat. In contrast, weight training helps you to build up and firm your muscles.

But one last warning: always consult with your physician before you start your training

Consignes de sécurité générales

Lors de la conception et la fabrication de cet appareil de remise en forme nous avons prêté beaucoup d'attention à la sécurité. Vous devez cependant toujours respecter certaines consignes de sécurité. Lisez attentivement le manuel entier avant d'utiliser l'appareil. Observez les points suivants :

1 Cet appareil n'est pas un jouet et ne doit être utilisé qu'à des fins telles que décrites dans cette notice. Lisez attentivement les consignes ci-dessous avant d'utiliser l'appareil.
2 Tenez vos enfants ou animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l 'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être serveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
3 Consultez toujours votre médecin avant d'utiliser cet appareil ou d'autre matériel de remise en forme.
4 Portez toujours des vêtements sûrs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
5 Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations.
6 Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur. Posez l'appareil sur une surface plane, l'espace nécessaire est d'environ 2 x 1 mètres.
7 Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par l'importateur et fournies avec l'appareil.
8 Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
9 Faites surtout attention à la réaction de votre corps après l'utilisation. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
10 Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors ou dans l'eau.
11 Surveillez si vos bras et vos jambes ne risquent pas de faire contact avec les pièces mobiles. Ne pas introduire de matériaux dans les ouvertures de l'appareil.
12 Utilisez cet appareil seulement aux fins recommandés dans ce mode d'emploi. Ne pas utiliser des pièces non conseillées par le fabricant.
13 Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme.
14 Nous conseillons aux personnes handicapées de n'utiliser cet appareil que sous la surveillance d'accompagnateurs qualifiés.
15 Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est ä l'arrêt.

Mise en garde
Consultez votre médecin avant de commencer les exercices. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit d'abord être approuvé par votre médecin. Ceci est en particulier important pour les personnes âgées de 35 ans ou plus ou pour les personnes avec des problèmes physiques. Lisez attentivement le manuel entier avant de commencer l'entraînement. Nous ne sommes en aucun cas responsables des blessures individuelles ou des troubles physiques dus à l'utilisation de cet appareil et ne pouvons donc être tenus responsables. Conservez ces instructions dans un endroit sûr. Des blessures peuvent résulter d'une utilisation incorrecte ou excessive.
Attention: le poids maximal autorisé sur cet appareil est de 100 kg.

Montage
Ce manuel d'utilisation a été rédigé afin de faciliter le montage de cet appareil et d'expliquer son utilisation correcte. Lisez attentivement le manuel. Afin de vous familiariser avec les pièces et l'appareil, nous vous conseillons d'étudier la vue d'ensemble en détail avant d'assembler ou d'utiliser l'appareil.
Posez tous les matériaux de montage sur le sol de façon bien ordonnée et enlevez tous les emballages. Vérifiez à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces ont été fournies. Nous vous référons aux pages suivantes pour les instructions de montage.

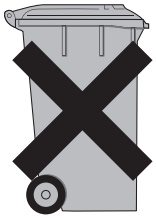
Remerciements
Nous vous remercions d'avoir choisi cet appareil. Cet appareil vous aidera à vous remettre en forme et à développer vos muscles proprement. Et vous pouvez l'utiliser dans votre propre environnement.

Entretien et utilisation
Consultez votre médecin avant de commencer les exercices. Un programme d'entraînement fréquent et demandant beaucoup d'efforts doit d'abord être approuvé par votre médecin.
- L'appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu'une vérification régulière doit avoir lieu afin de s'assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d'usure, des bords coupants et d'autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur-le champ. Si cela n'est pas possible, l'appareil doit alors être mis hors service jusqu'à ce que la réparation ait eu lieu.
- Attention ! Certaines pièces en matières plastiques étant inflammables, ne fumez pas et n'utilisez aucune flamme ou feu dans le voisinage de l'appareil.
- N'utilisez l'appareil ni près d'un poêle chaud ni d'une cheminée.
- Dans le cas d'allergies aux matières plastiques, vous devez consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.

Dans le cas où l'appareil est équipé de cylindres et étant donné que ces derniers deviennent très chauds pendant l'utilisation, ne les touchez pas après un exercice

EMBALLAGE
Matériaux recyclables, respectueux de l'environnement
- Emballage externe en carton
- Parties en mousse de polystyrène (PS)
- Emballages plastiques et sac en polyéthylène (PE)
- Bandes de serrage en polypropylène (PP)

ELIMINATION
Eliminez en respectant l'environnement. Pour plus de conseils, contacter le service des ordures des autorités locales.



Pour bénéficier de la garantie, nous vous prions de bien vouloir dans les deux semaines de la date d'achat, vous inscrire en ligne à www.fietsservicenederland.nl. Si vous n'êtes pas en mesure de s'inscrire en ligne, vous pouvez aussi avoir une copie de ce formulaire, accompagné d'une copie de l'envoi de réception achat à l'adresse ci-dessous.

Bicycle Industry Group (BIG) garantit l'appareil fourni contre tout vice de fonctionnement sous réserve du respect des conditions stipulées sur le présent certificat de garantie.

Nom: _____ Date d' achat: _____

Adresse: _____ Modèle/type: _____

Code postal / Ville: _____

Fournisseur: _____

Numéro de Téléphone: _____ Numéro de cadre: _____

Conservez soigneusement cette partie du certificat de garantie avec le bon d'achat. Vous pouvez bénéficier de la garantie uniquement si vous avez envoyé la dans les deaux semaines de la date, vous inscrire en ligne à www.fietsservicenederland.nl, présenter cette partie dûment avec le bon d'achat original en cas de réparations nécessaires.

Conditions de garantie complémentaires

Article 1 Clauses de garantie
1.1. Bicycle Industry Group (BIG) garantit que tous les Produits auxquels se rapporte le présent certificat de garantie ne comportent aucun défaut de construction et/ou de matériau, conformément aux dispositions des présentes clauses de garanties.
1.2 Bicycle Industry Group (BIG) accorde la garantie au premier propriétaire des Produits. La garantie accordée au premier propriétaire s'annule pour chaque propriétaire lui succédant. Chaque propriétaire, à l'exception du premier, devra s'adresser au vendeur du vélo s'il désire se faire rembourser les dommages qu'il a subis. La garantie n'est pas transmissible.
1.3 La durée de la garantie ainsi que les conditions de son annulation sont stipulées dans les articles suivants.

Article 2 Durée de la garantie
2.1 Bicycle Industry Group (BIG) accorde la durée de garantie ci-après indiquée pour les pièces suivantes du vélo :
a. Cadre 5 ans (ne s'applique pas aux équipements de fitness)
b. Autres pièces : 2 ans.
2.2 Les pièces sujettes à usure ne sont pas couvertes par la garantie, sauf en cas de défauts de construction et/ou de matériau. Cela concerne notamment les pièces suivantes : pneus, chambres à air, chaînes, plateaux de pédalier, roue libre, blocs de frein, pignon arrière, câbles, éclairage, poignées, etc.

Article 3 Exclusions de garantie
3.1 La garantie s'annule exclusivement dans les cas suivants :
a. Si le dommage est le résultat de l'usure, d'un montage incorrect et d'un montage de pièces autres que les pièces d'origine, ainsi que de la non-réalisation de l'entretien requis et de mauvais réglages des pièces du vélo/de l'équipement de fitness ;
b. Si le dommage est le résultat d'accidents, d'un mauvais usage, d'une destruction, d'un entretien incorrect ou insuffisant et du non-respect des indications figurant dans le mode d'emploi, ainsi que du remplacement de pièces du vélo ou de l'équipement de fitness non effectué par un professionnel ;
c. Si le dommage est le résultat d'un usage autre que l'usage normal, à savoir en tout cas : utilisation dans le cadre d'une compétition, cascades, sauts, transport d'une charge lourde, utilisation à des fins commerciales, location de vélos ou activités que Bicycle Industry Group (BIG) juge similaires aux situations et cas précités ;
d. Si le vélo/l'équipement de fitness n'a pas été entretenu conformément aux indications figurant dans le mode d'emploi fourni ;
e. Si le dommage est le résultat de l'effet des intempéries, tel que l'altération de la peinture et la formation de rouille.
3.2 Les frais afférents au transport et au (dé)montage du vélo à destination et en provenance de Bicycle Industry Group (BIG) ne sont pas couverts par la garantie et sont à la charge du propriétaire du vélo. Il en est de même pour les frais d'expédition éventuels et les frais de main-d'œuvre découlant de la réclamation de garantie.

Article 4 Pièces couvertes par la garantie
4.1 Pendant la période de garantie, les pièces couvertes par les présentes conditions de garantie et sur lesquelles Fiets Service Nederland a constaté un défaut de matériau et/ou de construction, seront réparées ou, le cas échéant, remplacées ou remboursées. C'est la société Fiets Service Nederland qui détermine elle-même si ces pièces doivent être réparées, remplacées ou remboursées.
4.2 Si une pièce particulière du vélo/de l'équipement de fitness est prise en charge par la garantie, cette pièce sera remplacée par une pièce originale ou bien, si celle-ci n'est pas disponible, par une alternative de qualité au moins équivalente. Une nouvelle pièce peut différer des pièces originales.

Article 5 Introduction de la réclamation
5.1 Les réclamations couvertes par les présentes conditions de garantie devront être introduites par le biais Fiets Service Nederland. Fiets Service Nederland détermine en concertation avec Bicycle Industry Group (BIG) pouvez prétendre à une prestation de garantie. L'appréciation du Fiets Service Nederland n'implique pas que votre réclamation sera accordée aux termes des présentes conditions de garantie.
5.2 La société Fiets Service Nederland se réserve le droit de déterminer elle-même si le propriétaire peut prétendre à la prise en charge d'une réclamation aux termes des présentes conditions de garantie.
5.3 Les pièces envoyées devront être propres, les pièces du vélo/de l'équipement de fitness qui ne sont pas couvertes par les présentes conditions de garantie et ne font pas l'objet d'un défaut de construction et/ou de matériel devront être démontées. Lors de la demande de garantie, le propriétaire du vélo/de l'équipement de fitness devra présenter le bon d'achat d'origine obtenu auprès d'un revendeur officiel autorisé par Fiets Service Nederland.
5.4 Les pièces faisant l'objet d'un défaut de construction et/ou de matériau ne seront pas retournées au propriétaire après la prestation de garantie.

Article 6 Responsabilité
6.1 Une réclamation de garantie retenue par Fiets Service Nederland n'entraîne pas l'acceptation par Fiets Service Nederland de la responsabilité des dommages éventuellement subis. La responsabilité de Fiets Service Nederland n'excède en aucun cas les limites stipulées dans les présentes conditions de garantie. Toute responsabilité de Fiets Service Nederland. concernant de quelconques dommages consécutifs est exclue.

Article 7 Droit applicable
7.1 Les présentes conditions de garantie sont régies par le droit néerlandais. Dans le cas où une quelconque disposition des présentes conditions de garantie serait nulle ou susceptible d'annulation, cela n'affectera en rien l'applicabilité des autres conditions de garantie.

Pour les réparations vous pouvez nous contacter par:

Internet **http://www.fietsservicenederland.nl/service-french.html**
Service téléphone +31 (0)570 - 606 939
E-mail: info@fietsservicenederland.nl

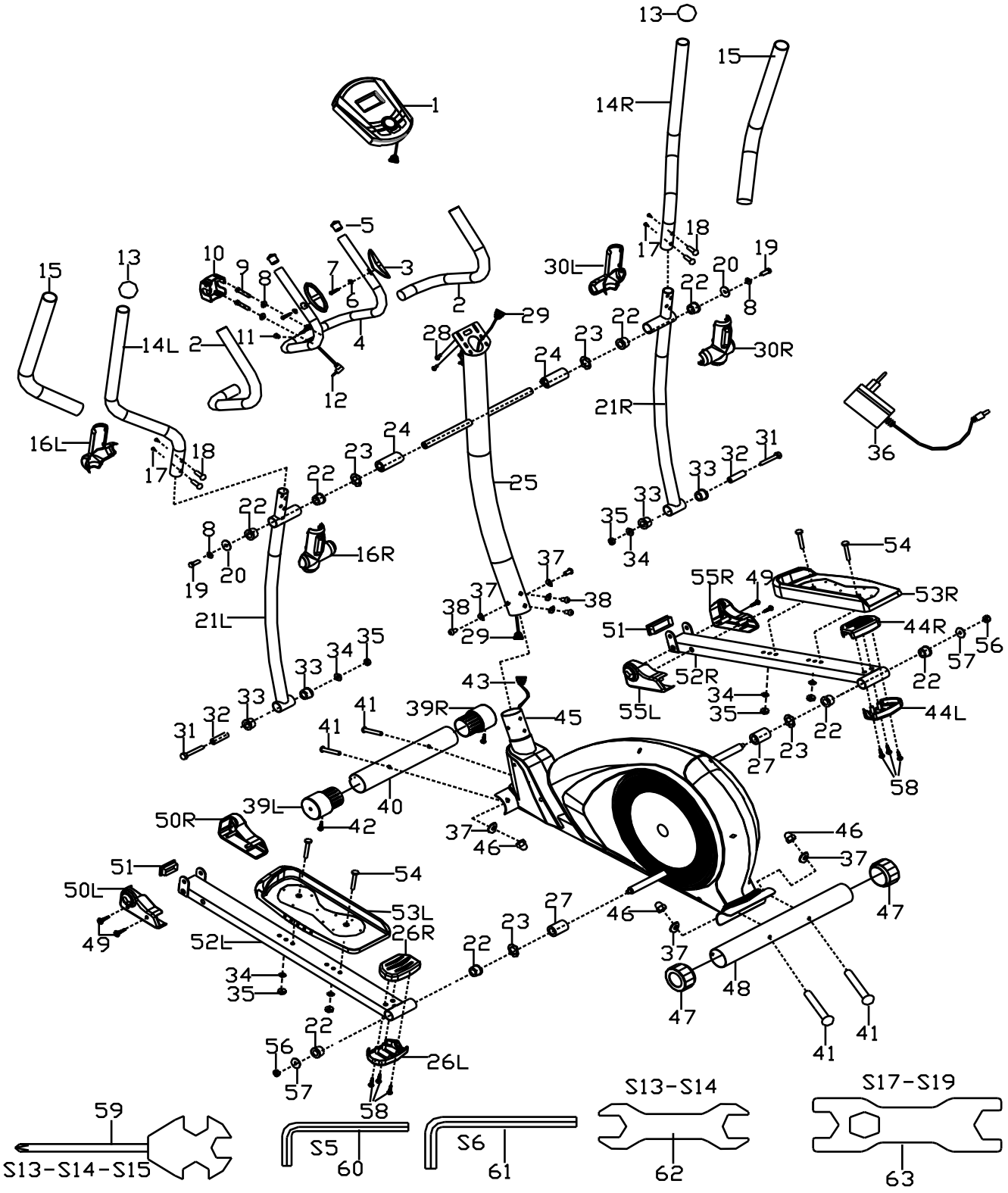
Le service après-vente est à votre disposition du lundi au vendredi inclus, de 09h00 à 12h30.

Fax*: +31 (0)570 - 677 014

Postadres: Bicycle Industry Group (BIG)
Solingenstraat 49
7421 ZR Deventer, Pays Bas

FSN
Fiets Service Nederland

Vue explosée



Liste des pièces

N°	Nom et spécifications	Quantité
1	Computer	1
2	Foam grip Ø23*5*500	2
3	Hand pulse grip	2
4	Middle handle bar	1
5	End cap Ø25*16	2
6	Washer d6*Ø12*1	2
7	Screw ST4*19	2
8	Spring washer d8	4
9	Bolt M8*30*S6	2
10	Handlebar clamp cover 71*58*40	1
11	Plug Ø12*11*Ø3	1
12	Hand pulse wire	1
13	End cap Ø32*46*Ø50	2
14L/R	Handle bar	2
15	Foam grip Ø30*5*670	2
16L/R	Left Swing rod cover	2
17	Bolt M6*16*S5	4
18	Bolt Ø8*27.5*H4*M6	4
19	Bolt M8*16*S14	2
20	Washer d8*Ø32*2	2
21L/R	Swing rod	2
22	Alloy wrap 2	8
23	Wave washer d19*Ø25*0.3	4
24	Long spacer Ø31.8*Ø19.2*76	2
25	Front tube	1
26L/R	Left rear rod cover	2
27	Short spacer Ø32*Ø19.2*30	2
28	Bolt M5*10	2
29	Trunk wire 1	1
30L/R	Right Swing rod cover	2
31	Bolt M8*75*13*S14	2
32	Spacer Ø14*Ø8.3*59	2

N°	Nom et spécifications	Quantité
33	Alloy wrap 1	4
34	Washer d8*Ø16*1.5	6
35	Nylon nut M8*H7.5*S13	6
36	Transformer	1
37	Arc washer d8*Ø20*2*R30	8
38	Bolt M8*16*S6	4
39L/R	End cap Ø60*Ø70*95	2
40	Front bottom tube	1
41	Bolt M8*73*20*H5	4
42	Screw ST3*10	2
43	Trunk wire 2	1
44L/R	Right rear rod cover	2
45	Main frame	1
46	Cap nut M8*H16*S13	4
47	End cap Ø60	2
48	Rear bottom tube	1
49	Screw ST4.2*19	4
50L/R	Left front rod cover	2
51	End cap J60*30*15	2
52L/R	Pedal tube	2
53L/R	Pedal	2
54	Bolt M8*45*20*S14	4
55L/R	Right front rod cover	2
56	Nylon nut M10*1.25*H9.5*S17	2
57	Washer d10*Ø32*2	2
58	Screw ST3*16	6
59	Wrench S13-14-15	1
60	Wrench S5	1
61	Wrench S6	1
62	Wrench S13-14	1
63	Wrench S17-S19	1

REMARQUE :

La plupart du matériel de montage a été emballée séparément, mais certains éléments ont été montés au préalable dans les ensembles de montage identifiés. Si tel est le cas et que le montage est nécessaire, il vous suffit de retirer et de monter à nouveau le matériel.

Veuillez consulter les étapes de montage individuelles et noter tout le matériel monté au préalable.

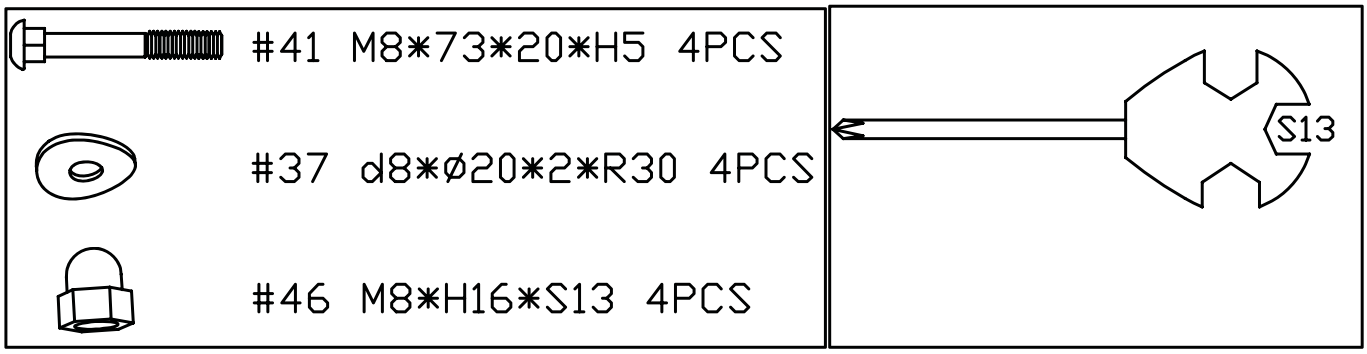
PRÉPARATION :

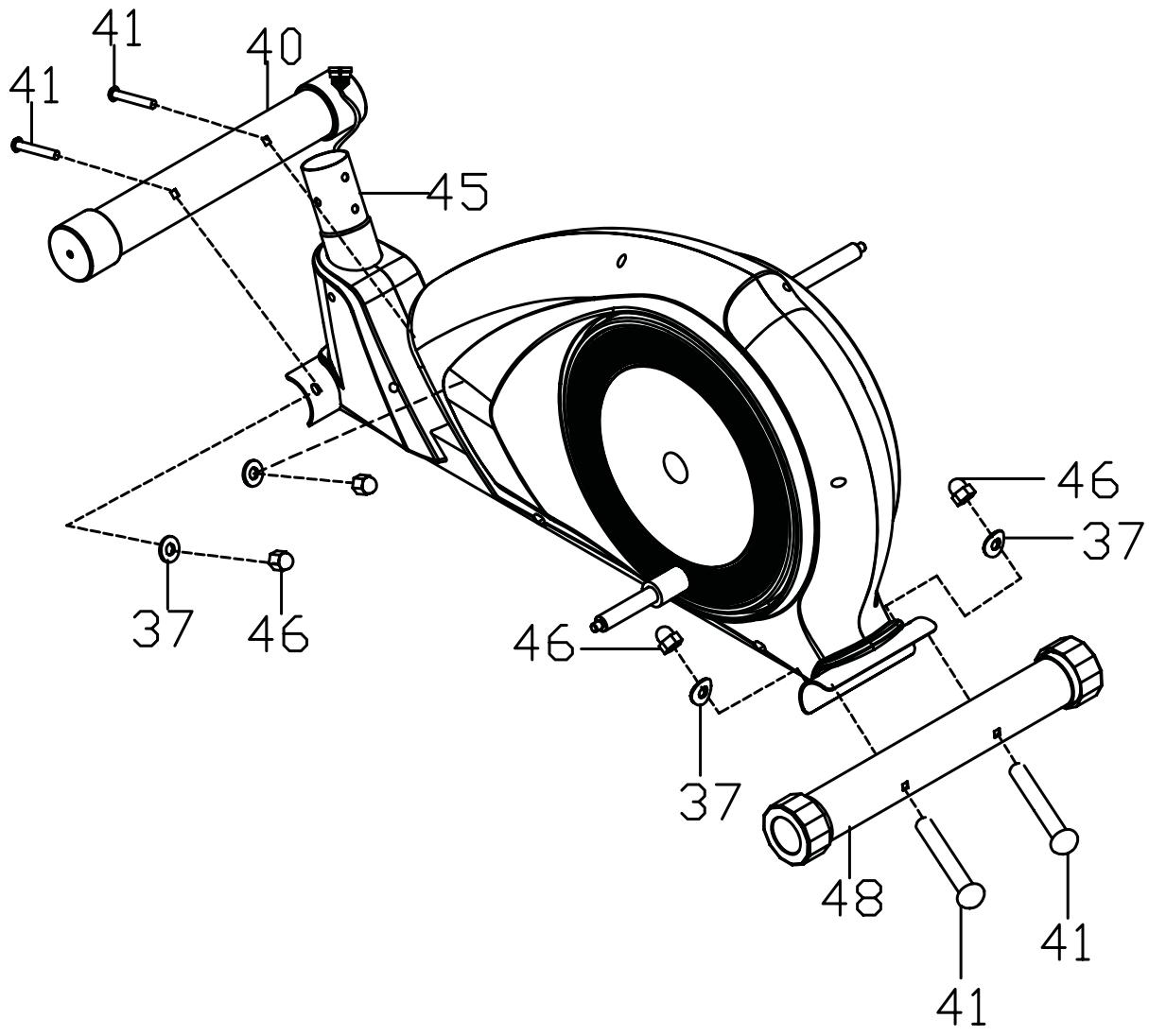
Avant de procéder au montage, vérifiez que vous disposer d'assez d'espace autour de l'article. Utilisez les outils présents pour le montage. Avant de procéder au montage, veuillez vérifier que toutes les pièces nécessaires sont présentes.

Il est fortement conseillé d'effectuer le montage de cet appareil à deux personnes ou plus afin d'éviter le risque de blessures.

Assembly Instructions

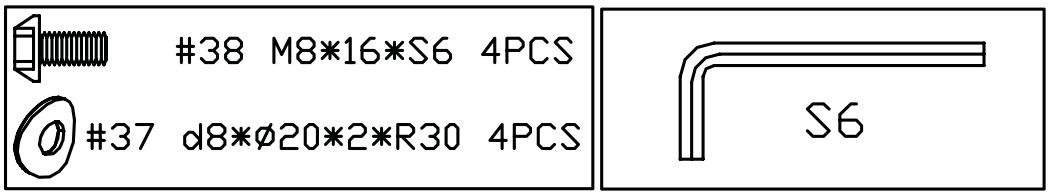
ÉTAPE 1 :
Fixez le stabilisateur arrière (40) au cadre principal (45) à l'aide d'un boulon à six pans creux (41) et d'une rondelle bombée (37), comme sur l'illustration.

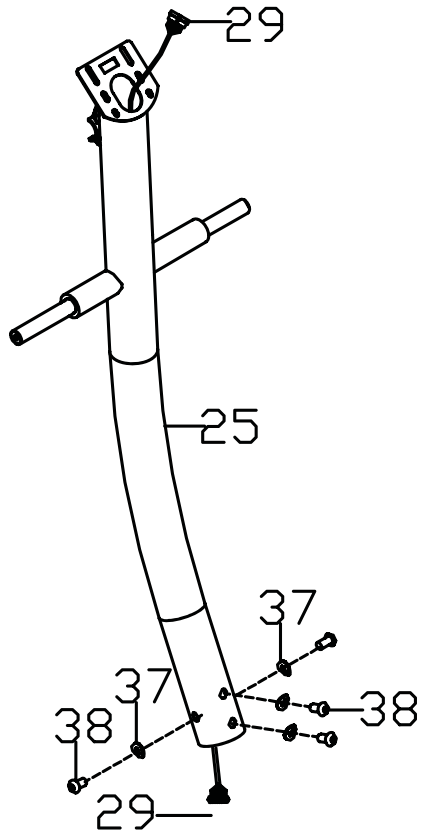


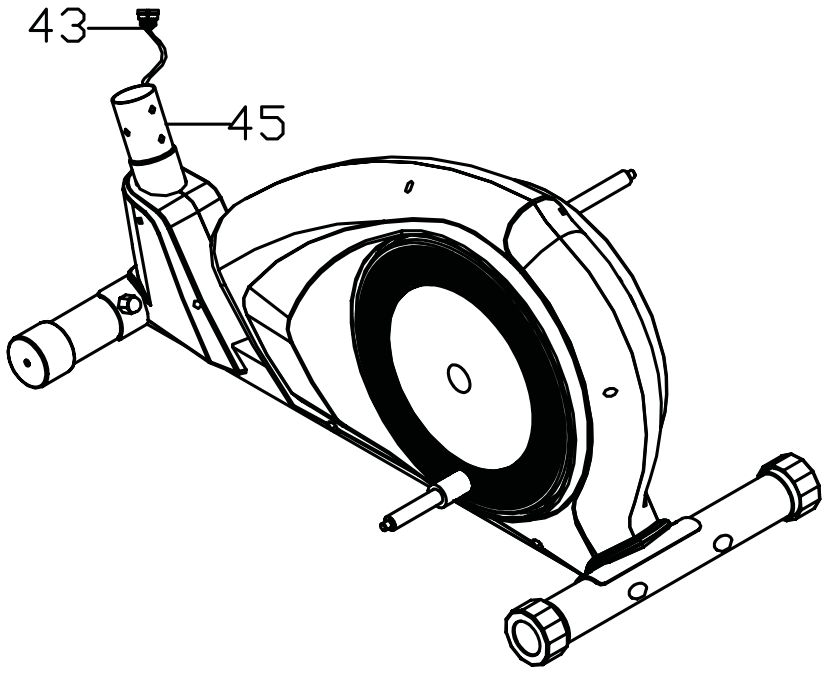


ÉTAPE 2 :

Connectez ensuite le câble de raccordement 1 (29) au câble du capteur 2 (38) et fixez la tige du guidon (25) au cadre principal (45) à l'aide d'un boulon à six pans creux (38), d'une rondelle à ressort (38) et d'une rondelle plate (37).

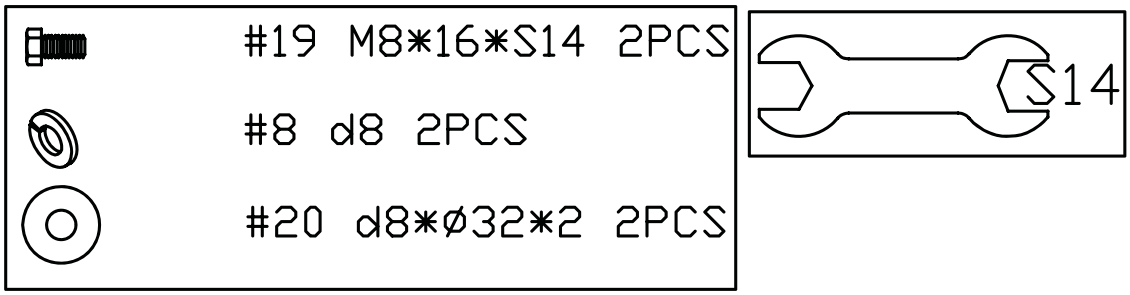


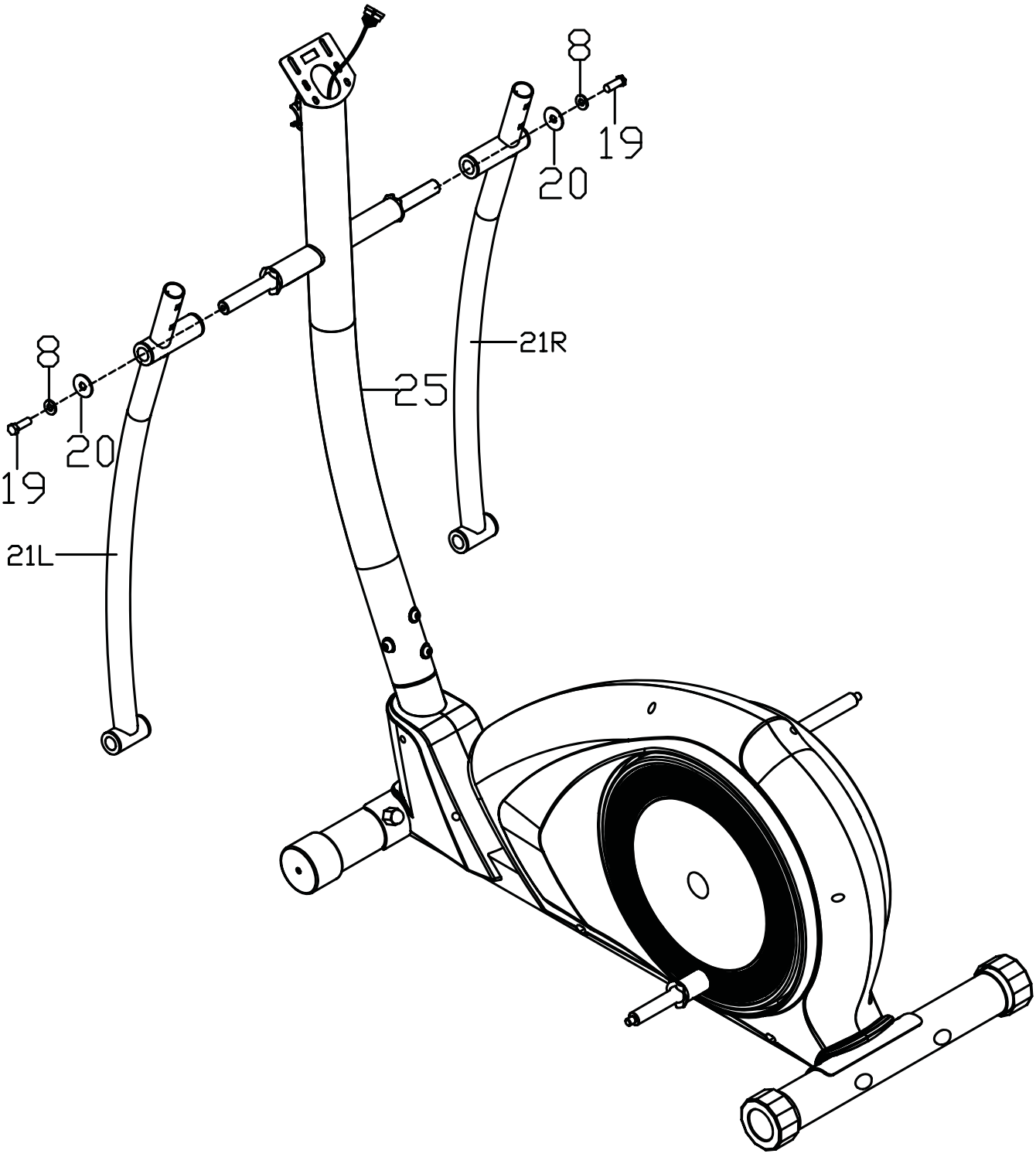




ÉTAPE 3 :

Fixez ensuite la barre de guidon fixe (21L/R) à l
a tige du guidon (25) à l'aide d'un boulon à six pans creux (19)
et d'une rondelle à ressort (20).



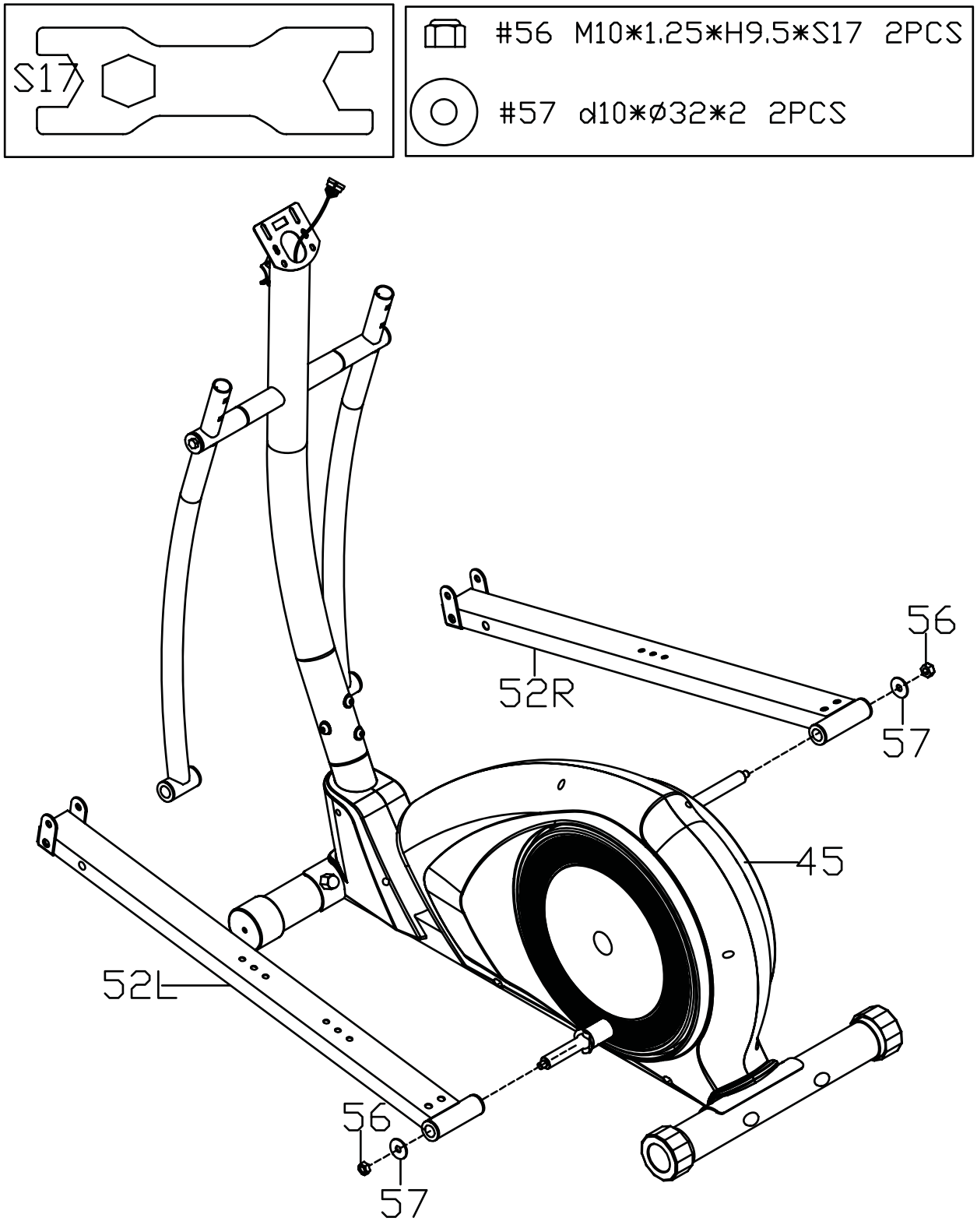


ÉTAPE 4 :

Fixez le raccord tubé de pédale (52 L/R), au cadre principal (45). à l'aide d'un boulon à six pans creux (56), d'une rondelle à ressort (57) comme sur l'illustration.

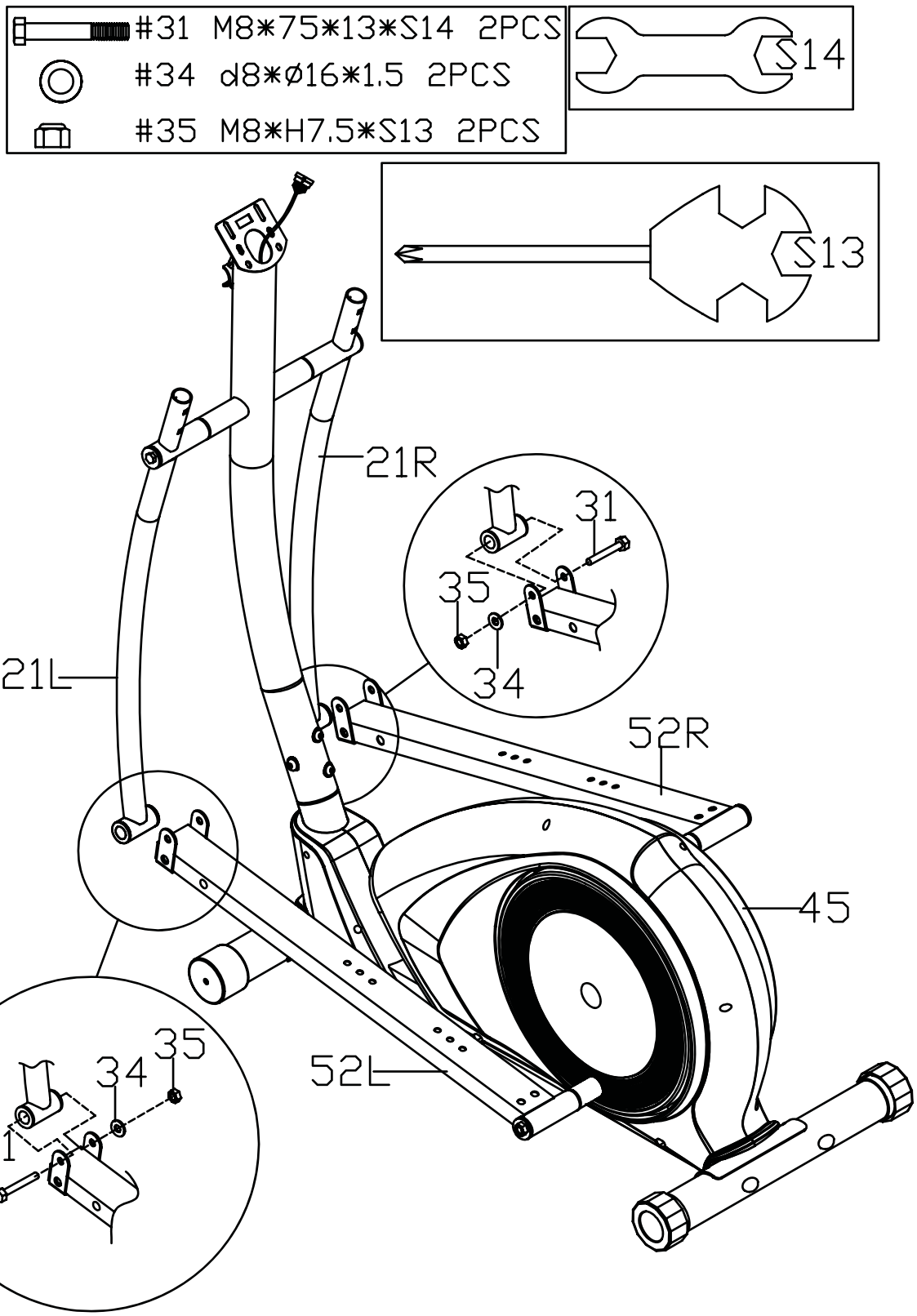
Remarque :

ne serrez les vis susmentionnées qu'après avoir terminé l'assemblage de l'appareil.



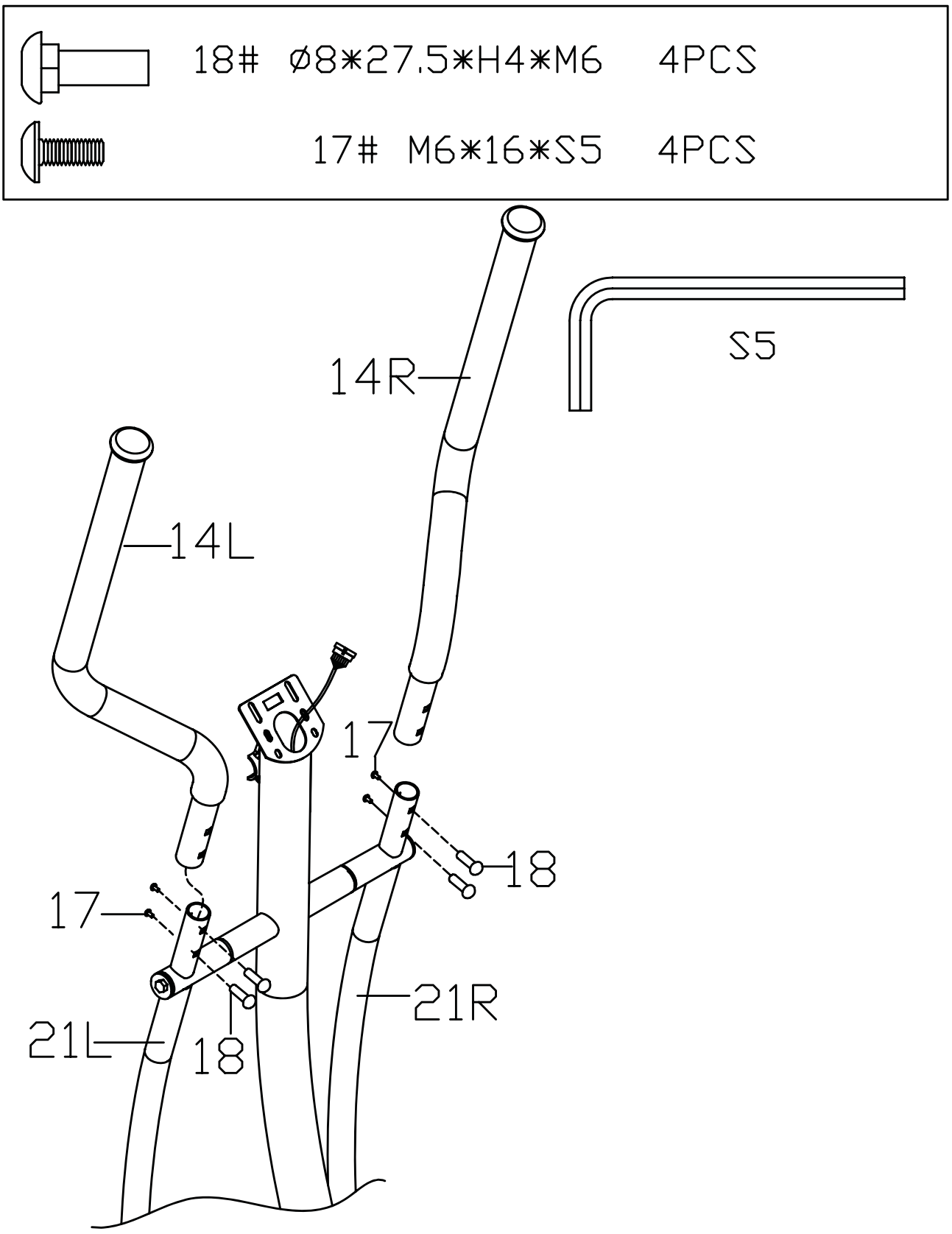
ÉTAPE 5 :
Rod (21L/R) swing sécurisé sur pédale tube (52L/R) avec nuts(35) bolts (31), washers (34) et nylon

Remarque :
la pédale gauche est marquée d'un « L » (left) et la droite d'un « R » (right)



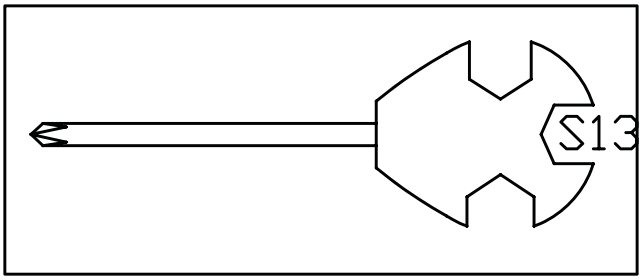
ÉTAPE 6 :

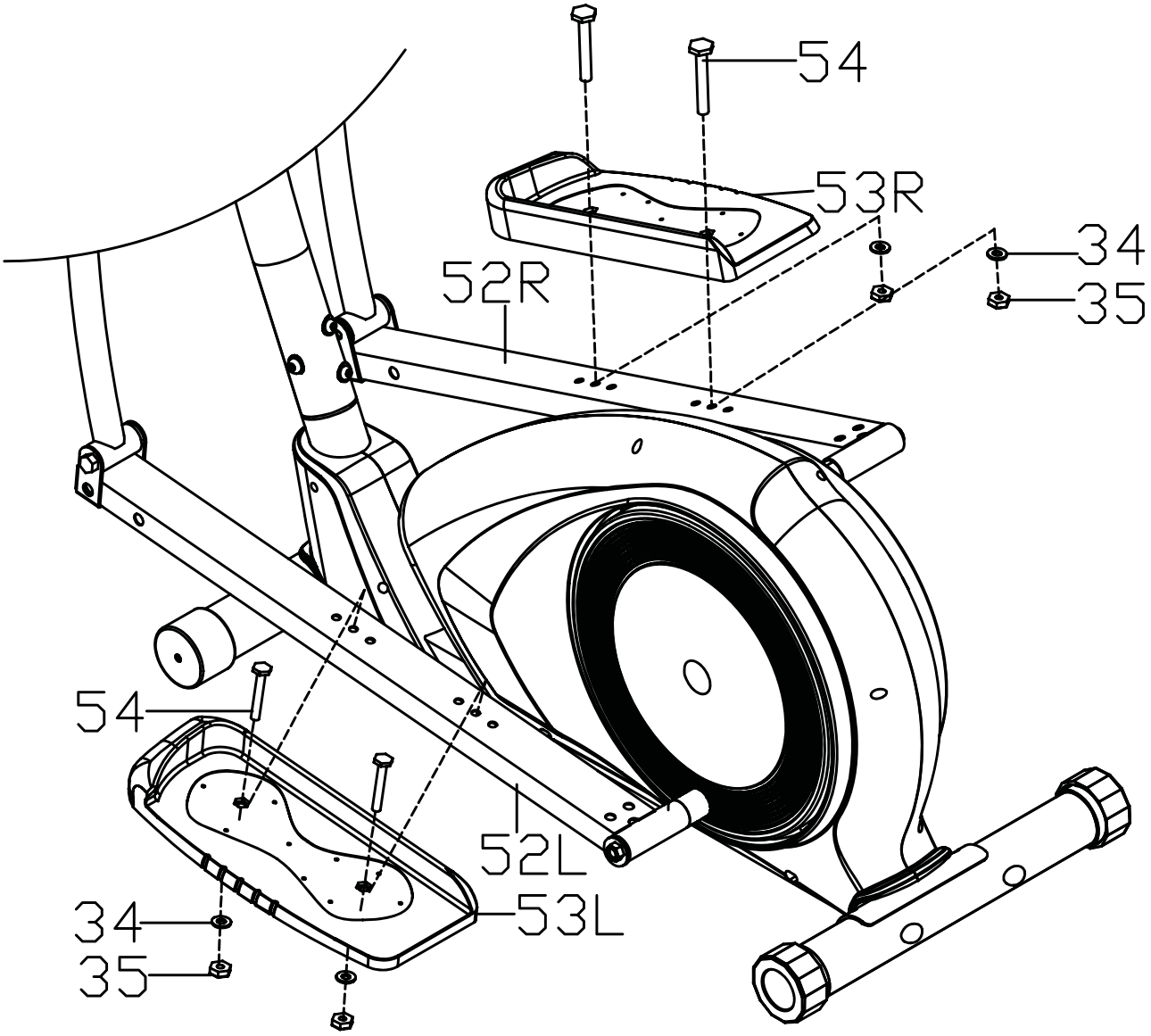
Fixer la poign e bar (14L/R) se balancer rod (21L/R) avec bolts (18) et bolts (17).



ÉTAPE 7 :

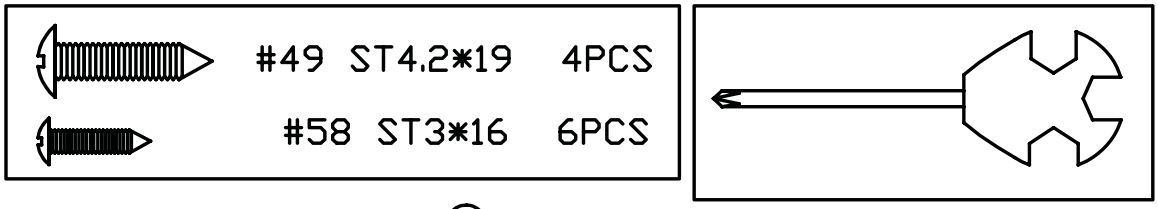
Pedal(53L/R) sûr de pédaler tube(52L/R) avec nuts(35) bolts(54), washers(34) et nylon.

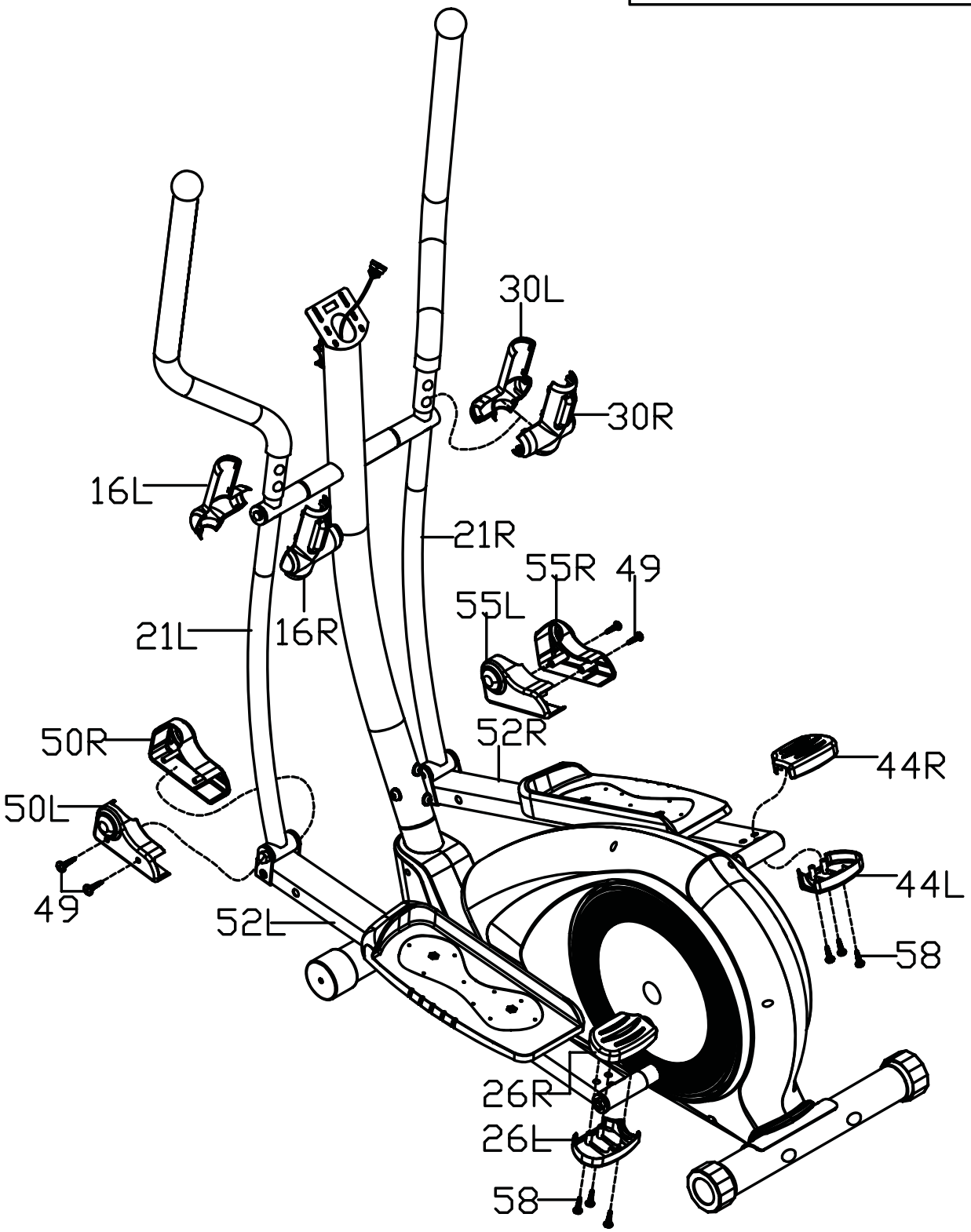




ÉTAPE 8 :

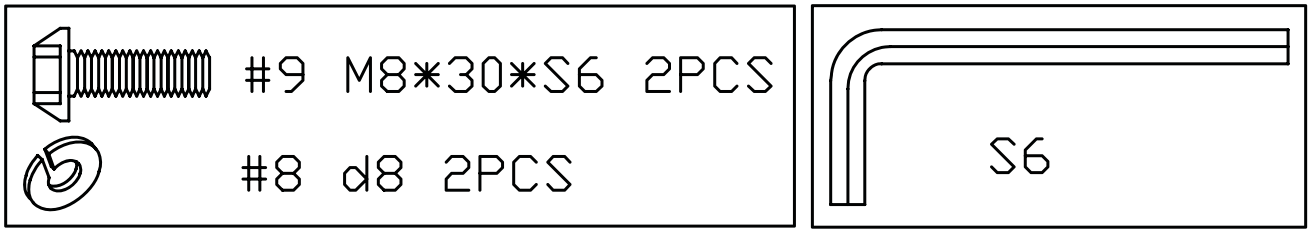
a. Attach gauche et arrière droit tige cover(26L/R) (44 L/R) à la pédale tube(52L/R) avec vis (58); b. Attach gauche et avant droit tige cover(50L/R) (55 L/R) à la pédale tube(52L/R) avec vis (49); c. Attach gauche et à droite swing rod cover(16L/R) (30 L/R)

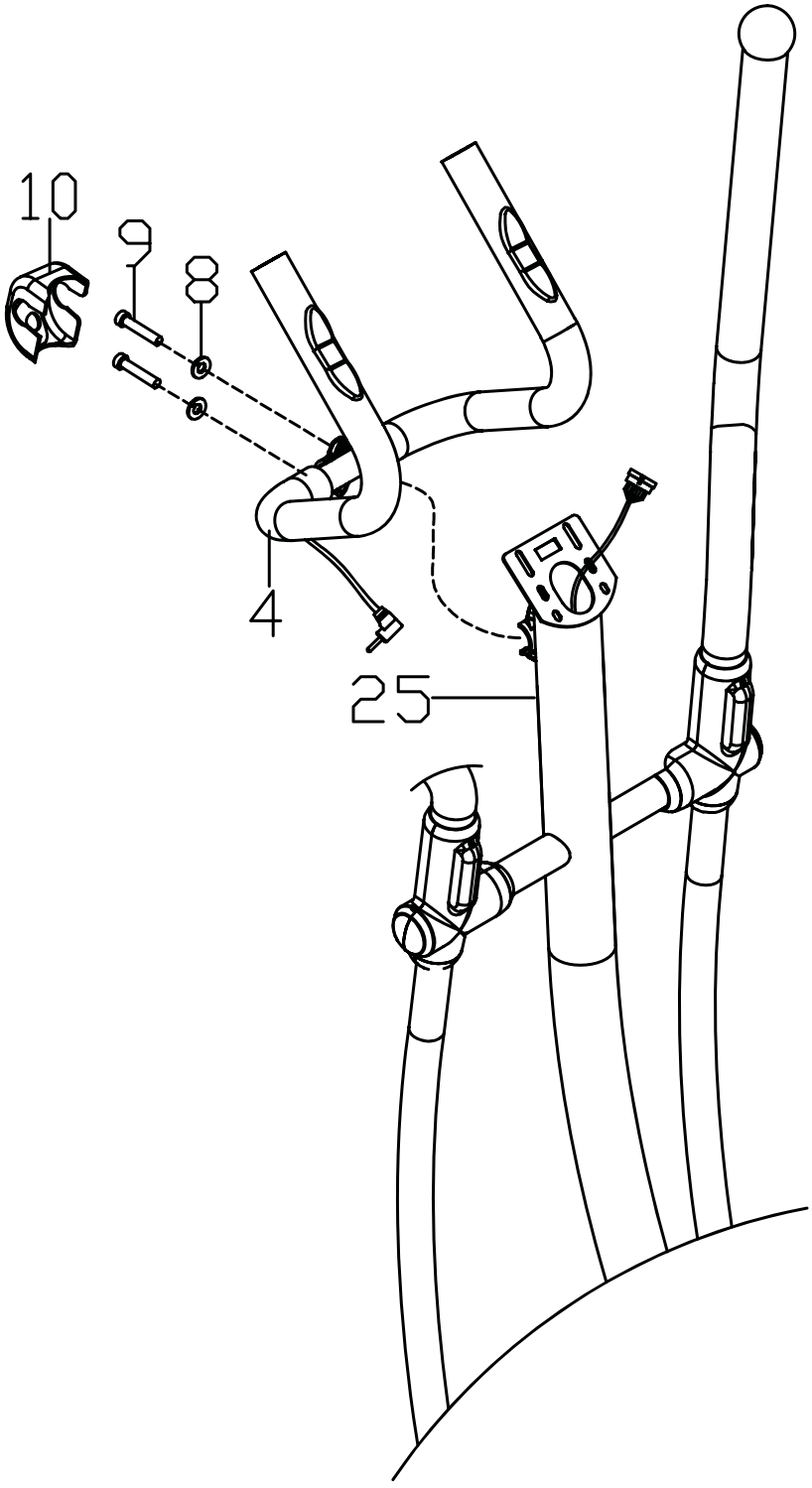




ÉTAPE 9 :

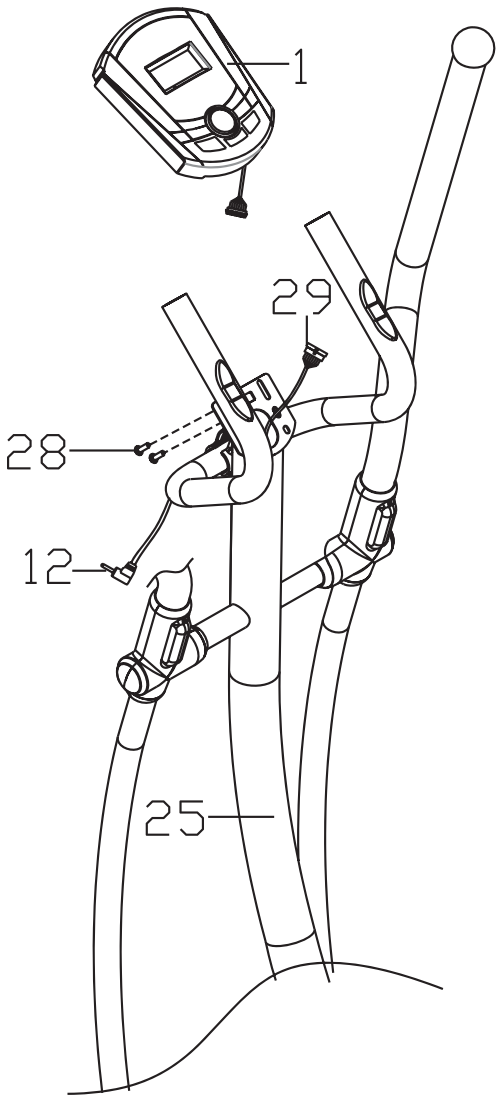
Sécuriser la poignée centrale bar(4) pour tube (25) avec bolts (9) et ressort rondelles (8) de l'avant, puis couvrir le handlebar clamp cover (10) .





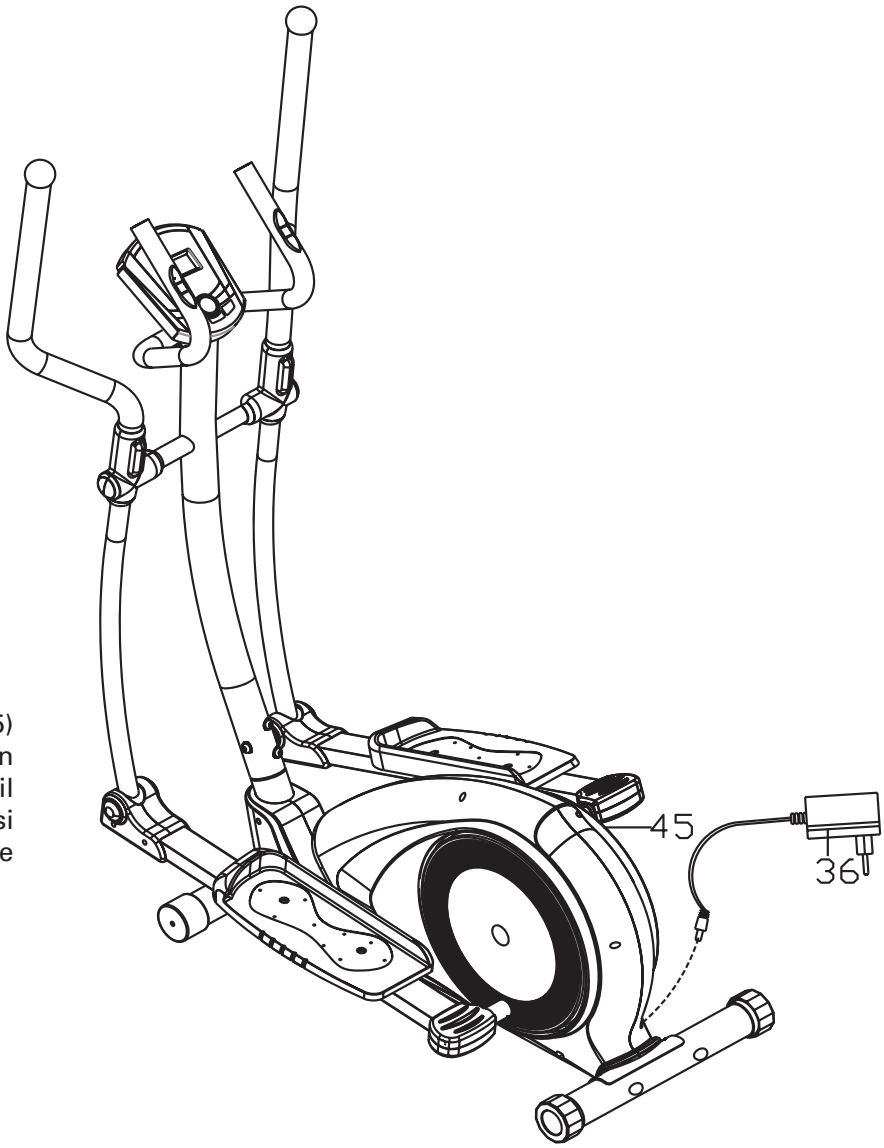
ÉTAPE 10 :

a. Connectez le fil de l'ordinateur et le tronc 1(29)
b. verrouiller l'ordinateur sur le front tube(25) avec boulons (28), puis insérer la poignée de pouls wire(12) dans le trou à l'arrière de l'ordinateur (1).



ÉTAPE 11 :

Insérez le transformer(36) dans le frame(45) principal avant de l'utiliser, l'autre fin insertion dans le bloc d'alimentation.S'il vous plaît retirer la transformer(36) si ne pas de l'utiliser pendant une longue période.



Console électronique

FONCTIONS
Programme: 21 programmes comme la suite
A: 1 programme manuel
B: 10 Profil du programme prédéfini
P1: P2 ROLLING: VALLEY P3: FatBurn P4: RAMP P5: MOUNTAIN
P6: P7 INTERVALLE: CARDIO P8: ENDURANCE P9: PENTE P10: RALLYE
C: Programme de lutte contre 1 Watt
D: Programme de contrôle des taux de 4 Coeur
55% H.R, 75% H.R, 90% H.R et H.R CIBLE
E: 4 programmes de réglages utilisateur: CUSTOM1 à Custom4
F: 1 Corps Programme de mesure de la graisse
2. Enregistrer les données de l'utilisateur du sexe, taille, poids et âge, même couper l'alimentation.
3. Affichage à matrice de points montrant votre statut actuel.
4. Simulative ECG mesure de la fréquence cardiaque
5. Affichage de la vitesse (RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL en même temps.
6. L'ordinateur s'éteint automatiquement si aucune opération n'est effectuée, un signal de vitesse et de signal d'impulsion sur 4 minutes. En attendant, il va stocker vos données d'entraînement actuelles et tournez la résistance de chargement et le minimum. Une fois que vous appuyez sur un bouton ou en mouvement, l'ordinateur se met en marche automatiquement.
7. Touche-touche de doigt

Boutons

1. ENTRER: En mode «stop» (arrêt de l'affichage), appuyez sur la touche ENTRER pour entrer dans la sélection des programmes et la mise en valeur qui clignote dans la fenêtre associée.
A: Lorsque vous choisissez le programme, appuyez sur Entrée pour confirmer celui que vous aimez.
B: En cas de réglage, appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur que vous souhaitez prérégler.
Pendant le mode de démarrage (START de l'affichage), appuyez sur ENTRER pour choisir d'afficher la vitesse ou RPM, ou commuter automatiquement. Pendant n'importe quel mode, maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser totalement l'ordinateur.
2. START / STOP: Appuyez sur START / STOP pour démarrer ou arrêter les programmes.
Pendant n'importe quel mode, maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser totalement l'ordinateur.
3. UP: En mode d'arrêt et le flash de caractères à matrice de points, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme en place. Si l'valeur liée fenêtre du flash, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur.
Pendant le mode de démarrage (START de l'affichage), appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance à la formation.
4. DOWN: En mode d'arrêt et le flash de caractères à matrice de points, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme vers le bas. Si l'valeur liée fenêtre du flash, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur.
Pendant le mode de démarrage (START de l'affichage), appuyez sur cette touche pour diminuer la résistance de formation.
5. PULSE RECOVERY: Première tester votre fréquence cardiaque actuelle et montrer votre valeur de fréquence cardiaque, appuyez sur ce bouton pour entrer en impulsion tests de reprise. Lorsque vous êtes en mode de récupération d'impulsion, appuyez sur ce bouton pour quitter.

REMARQUE: Il est conseillé de couvrir votre doigt dans la région marquée pour sélectionner les fonctions en cas de mauvaise action.

Opération

1. Allumez l'ordinateur Enfichable dans une extrémité de l'adaptateur à la source électrique à courant alternatif et l'autre extrémité à l'ordinateur. L'ordinateur émet un bip et entrer en mode initial.
2. Programme de sélection et de mise en valeur Le programme manuel et programme prédéfini P1 ~ P10
A. Appuyez sur UP, DOWN pour sélectionner le programme que vous aimez.
B. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le programme sélectionné pour entrer dans la fenêtre de réglage de l'heure.
C. Le temps se met à clignoter, puis appuyez sur Haut, Bas pour mettre en place le temps souhaité.

Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
D. La distance clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place la valeur de la distance souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
E. Les calories se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place les calories désirées être consommés. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
F. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice. Programme de contrôle de Watt

A. Appuyez sur HAUT, BAS pour sélectionner le programme de contrôle de watt
B. Appuyez sur ENTREE pour confirmer le programme de contrôle de watt sélectionné et entrez dans la fenêtre de réglage de l'heure.
C. Le temps se met à clignoter, puis appuyez sur Haut, Bas pour régler le temps désiré. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
D. La distance clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place la valeur de la distance souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
E. Les calories se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place les calories désirées être consommés. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
F. L'affichage en watts se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place le watt pour faire l'exercice. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
G. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice. CARDIAQUE PROGRAMME DE CONTRÔLE: 55% HR, 75% HR et 90% HR
La fréquence cardiaque maximale dépend de différents groupes d'âge et ce programme permettra d'assurer que vous faites la santé exercer au sein de la fréquence cardiaque maximale.

A. Appuyez sur HAUT, BAS pour choisir le programme de contrôle de la fréquence cardiaque
B. Appuyez sur ENTREE pour confirmer le programme de contrôle de la fréquence cardiaque, et entrez dans la fenêtre de réglage de l'heure.
C. Le temps se met à clignoter, puis appuyez sur Haut, Bas pour régler le temps désiré. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
D. La distance clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place la valeur de la distance souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
E. Les calories se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place les calories désirées être consommés. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
F. L'âge clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour régler l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
G. Lorsque le taux de contrôle programme flash cœur de cible, l'ordinateur affichera le cœur de cible de l'utilisateur taux en fonction de l'âge de l'utilisateur.
H. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.
CARDIAQUE PROGRAMME DE CONTRÔLE: TARGET HEART RATE
L'utilisateur peut définir une fréquence cardiaque cible pour faire l'exercice.

A. Appuyez sur HAUT, BAS pour sélectionner le programme de rythme cardiaque cible.
B. Appuyez sur ENTREE pour confirmer votre choix et entrer dans la fenêtre de réglage de l'heure.
C. Affichage Le temps se met à clignoter, puis appuyez sur Haut, Bas pour régler le temps désiré faire de l'exercice. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
D. La distance clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place la valeur de la distance souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
E. Les calories se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place les calories désirées être consommés. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
F. La fréquence cardiaque cible clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place votre fréquence cardiaque cible. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
G. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.

NOTE: Pendant l'exercice, la valeur de la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de vitesse. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque est de vous assurer que votre rythme cardiaque dans la valeur prédéfinie. Lorsque l'ordinateur détecte votre fréquence cardiaque est plus élevé que le préréglage, il va diminuer le niveau de résistance automatiquement ou vous pouvez ralentir exercice. Si votre fréquence cardiaque est inférieure prédéfinie, il va augmenter la résistance et vous pouvez accélérer.

Programmes utilisateur de profil: CUSTOM1-Custom4

A. Appuyez sur HAUT, BAS pour sélectionner l'utilisateur
B. Appuyez sur ENTREE pour confirmer votre choix et entrer dans la fenêtre de réglage de l'heure.
C. Affichage Le temps se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place le moment voulu pour faire l'exercice. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
D. La distance clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place la valeur de la distance souhaitée. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
E. Les calories se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place les calories désirées être consommés. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
F. Le premier niveau de résistance se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour régler la résistance de charge désiré. Appuyez sur ENTRER pour confirmer. Ensuite, répéter l'opération ci-dessus pour régler la résistance de 2 à 10.
G. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.

Programme de mesure de la graisse corporelle

A. Appuyez sur HAUT, BAS pour sélectionner le programme TEST graisse corporelle.
B. Appuyez sur ENTREE pour confirmer votre choix et entrer dans le mode de réglage de la hauteur
C. L'affichage de la hauteur se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place votre hauteur. Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
D. L'affichage du poids clignote, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place votre poids.
Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
E. L'affichage de l'âge se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place votre âge.
Appuyez sur ENTRER pour confirmer la valeur.
F. L'affichage de sexe se met à clignoter, puis appuyez sur HAUT, BAS pour mettre en place votre sexe.
Appuyez sur ENTRER pour confirmer.
G. Appuyez sur START / STOP pour commencer à tester votre graisse du corps.\

REMARQUE: 1. Lors de la mesure de corps gras, lieu à la fois vos paumes sur les plots de contact.
Le résultat du test sont les suivants: FAT%, BMR (taux métabolique de base), IMC (Indice de Masse Corporelle), le corps et shape.FAT corps%: La graisse corporelle totale dans notre corps mesurée par le pourcentage BMR taux métabolique basal (métabolisme) est l'énergie (mesurée en calories) dépensée par le corps au repos pour maintenir les fonctions corporelles normales. IMC: indice moyen de masse corporelle, qui est utilisé pour la construction de la forme du corps
2. Lors de la mesure de la graisse corporelle, si vos mains ne sont pas en contact avec le capteur d'impulsions bien, l'ordinateur ne peut pas recevoir de signal et il affichera ERROR2. Appuyez sur START / STOP pour essayer à nouveau.
3. Pendant le test, vous ne pouvez pas quitter le test quand appuyer sur n'importe quel bouton. Après l'arrivée de test, appuyez sur Haut, Bas pour quitter le programme de mesure de la graisse corporelle et passer à un autre programme.
4. Tableaux comparatifs de la graisse corporelle et obésité

Body Shape / Age/ Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20. 1%~25%	25. 1%~35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23. 1%~28%	28. 1%~38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24. 1%~30%	30. 1%~40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27. 1%~33%	33. 1%~43%	>43%

3.Pulse Recovery test
Le test de récupération impulsion est de comparer votre fréquence cardiaque avant et après l'exercice. C'est cible pour déterminer la force de votre cœur par la mesure. S'il vous plaît faites le test ci-dessous:
A. Vos deux mains tiennent le capteur d'impulsion ou par courroie de transmission sans fil pour tester le pouls (le cas échéant), l'ordinateur affichera la valeur de votre impulsion de courant.

B. Appuyez sur REPRISE pour entrer dans le test de récupération de l'impulsion et le programme d'ordinateur entre l'état d'arrêt. Détection d'impulsions
C.Keep.
D.TIME compte à rebours de 60 secondes à 0 secondes.
Temps E.When atteint 0, le résultat du test (F1-F6) apparaît sur l'écran.
F1 = F2 = Excellente Bonne F3 = F4 = Foire dessous de la moyenne F5 = No Good F6 = Médiocre
F.if l'ordinateur ne détecte pas votre fréquence cardiaque actuelle première, RÉCUPÉRATION appuyant n'entrera pas en test de récupération impulsion. Au cours de l'impulsion récupération essai, appuyez sur REPRISE pour quitter le test et revenir à l'état d'arrêt.
4.Pulse mesur, Veuillez placer vos deux paumes sur les plots de contact et l'ordinateur affiche votre vitesse de battement cardiaque en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3 ~ 4 secondes. Pendant la mesure, icône de cœur se met à clignoter avec simulative projection ECG.

Remarque: Durant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage de contact, la valeur de mesure ne peut pas être stable quand commencer, il reviendra à un niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considéré comme la base d'un traitement médical.

REMARQUE: Si l'ordinateur est également équipé de la fréquence cardiaque sans fil de mesure via la courroie de transmission, et avec la fonction du pouls, la mesure de signaux de la main-détection est préféré.

Specifications

Functions:	TIME	00:00-99:59 M:S
	SPEED	0.0-99.9 KM/H or ML/H
	DISTANCE	0.00-999.9 KM or ML
	ODOMETER	0-9999 KM or ML
	PULSE	40-240 BPM
	CALORIES (CAL)	0-9999 KCAL
Battery type		2 pcs AA type
Operating temperature		0˚C ~ +40˚C (32˚F ~ 104˚F)
Storage temperature		-10˚C ~ +60˚C (14˚F ~ 140˚F)

AFFICHAGE DE RÉPARTITION

1. Lorsque l'ordinateur affiche **ERROR1**, veuillez vérifier si le moteur est bon et si les fils du moteur se connectent bien.
2. Lorsque l'ordinateur affiche **ERROR2**, merci de vérifier si vos mains en contact avec les capteurs ainsi que là aucun signal de la graisse du corps détecté.

AMPLIFICATEUR AUDIO ET ENCEINTE (SI ONT)

Branchez le connecteur d'entrée audio sur le lecteur audio, puis allumez l'interrupteur audio que dans le côté droit de l'ordinateur. Dans ce cas, le son peut être en jeu.

NOTE: Pendant la lecture MP3, la fréquence audio est très proche de la fréquence du rythme cardiaque, si parfois le rythme cardiaque clignote ou obtenir la valeur de la fréquence cardiaque mal, il est normal. donc suggérer de ne pas utiliser mp3 lorsque mesurer le rythme cardiaque.

ADAPTOR

INPUT: AC (La tension dépend de différents pays)
OUTPUT: 8VDC 500mA AC-DC ADAPTOR

Conseils généraux de condition physique

Consultez votre médecin de famille
Avant d'utiliser ce matériel de remise en forme, il est prudent de vous faire examiner par votre propre médecin généraliste ou spécialiste. Avant de vous entraîner régulièrement avec ce matériel il faut demander la permission de votre médecin de famille. Si vous présentez des symptômes pendant l'utilisation de ce matériel, il faut immédiatement consulter votre médecin de famille. Une utilisation avisée ou réfléchie de cet appareil est d'une importance essentielle. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants dans les alentours lors de l'utilisation de l'appareil. L'appareil doit être entreposé dans un endroit inaccessible aux enfants.

Portez des vêtements confortables
Portez toujours des vêtements confortables quand vous utilisez cet appareil et des chaussures de gymnastique. Ne portez pas des vêtements amples qui peuvent se déchirer lors de l'entraînement.

Contrôlez votre appareil
Vérifiez si toutes les vis et tous les boulons de l'appareil ont été bien serrés avant l'utilisation. Un entretien régulier est très important pour la condition de l'appareil.

Déterminez votre propre rythme
Le degré d'entraînement sur cet appareil dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué d'exercice physique régulier pendant quelques années ou si vous avez quelques kilos de trop, il est plus sage de commencer lentement avec quelques minutes par semaine. Dans un premier temps vous ne pourrez soutenir les exercices que pendant quelques minutes mais vous améliorerez votre endurance dans 6 à 8 semaines. Ne soyez pas déçu si cela prend quelques semaines de plus. Il est important de déterminer son propre rythme. A la fin vous pourrez suivre l'exercice pendant plus de 30 minutes. Meilleure est votre condition physique, plus difficile il est de la préserver. Mais attention, suivez les conseils suivants : Consultez votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement. Laisser le vous conseiller quant aux exercices du programme mais également quant à votre régime alimentaire. Commencez l'entraînement à un rythme calme et ne soyez pas trop exigeant. En plus de ces exercices, pratiquez d'autres sports comme la marche, la natation, la danse et du vélo par exemple. Contrôlez régulièrement votre fréquence cardiaque. Si vous n'avez pas de pulsomètre, vous pouvez demander à votre médecin comment procéder. Déterminez votre fréquence cardiaque. Prenez votre âge et condition physique en compte. Buvez toujours suffisamment de liquides pendant les exercices sur cet appareil. Assurez-vous que votre bilan d'eau reste équilibré afin d'éviter la déshydratation. Les boissons doivent être à température ambiante. Ne buvez pas trop de liquide froid.

Contrôlez votre fréquence cardiaque
Pour contrôler votre fréquence cardiaque il faut d'abord savoir comment procéder. La façon la plus facile est de mettre les doigts sur l'artère dans le cou, entre les muscles et les voies respiratoires. Comptez le nombre de pulsations pendant 10 secondes et multipliez le nombre obtenu par 6. Ceci vous donne les pulsations cardiaques par minute.

Exercices a votre rythme
Quel doit être votre fréquence cardiaque pendant les exercices ? Votre médecin peut vous renseigner sur votre fréquence cardiaque.

Âge	Fréquence cardiaque 50-75% (pulsations par minute)	Fréquence cardiaque maximale100%
20 Ans	100-150	200
25 Ans	98-146	195
30 Ans	95-142	190
35 Ans	93-138	185
40 Ans	90-135	180
45 Ans	88-131	175
50 Ans	85-127	170
55 Ans	83-123	165
60 Ans	80-120	160
65 Ans	78-116	155
70 Ans	75-113	150

Copyright (c) 1997 American Heart Association

Echauffement détente

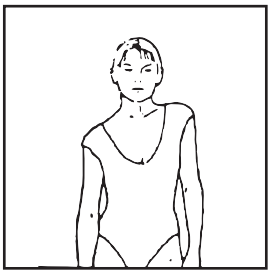
Un exercice réussi commence avec l'échauffement et se termine avec la détente. Faites tous les exercices deux ou trois fois par semaine et prenez un jour de repos entre les jours d'entraînement. En l'espace de quelques mois vous pouvez augmenter le nombre de sessions d'entraînement à 5 ou 6 fois par semaine. L'échauffement est très important avant de commencer un exercice. Ainsi votre corps se prépare pour effectuer des efforts. Afin d'éviter des problèmes musculaires, vous devez également faire des exercices de détente après l'entraînement. Nous vous conseillons de faire les exercices d'échauffement et de détente suivants.

Exercices de la tête

Tournez la tête à droite et sentez la tension dans le cou. Tournez le menton vers le plafond et gardez la bouche ouverte. Tournez la tête à droite et baissez-la sur la poitrine. Répétez ces exercices plusieurs fois.

Exercices d'épaule

Levez l'épaule gauche puis l'épaule droite en baissant l'épaule gauche en même temps.

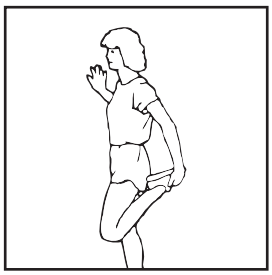


Exercices de stretching avec les bras

Etendez le bras gauche vers le plafond et ensuite le bras droit en baissant le bras gauche en même temps. Sentez la tension dans la hanche droite et gauche. Répétez ces exercices plusieurs fois.

Exercices abdo-fessiers

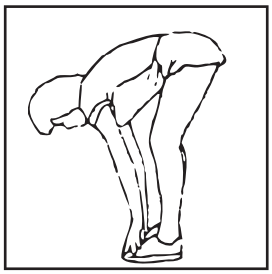
Placez une main contre le mur et attrapez le pied et levez le pied droit. Rapprochez le talon le plus proche possible des fesses. Faites l'exercice 15 fois et répétez-le avec le pied gauche.



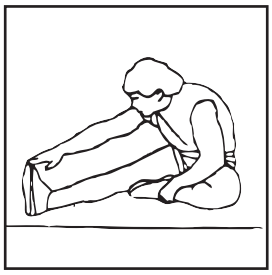
Etirer l'intérieur des cuisses et des jambes

Asseyez-vous par terre et posez vos pieds l'un contre l'autre avec les genoux orientés vers l'extérieur. Rapprochez les pieds le plus proche possible des aines. Poussez vos genoux prudemment vers l'extérieur contre le sol. Répétez cet exercice si possible 15 fois.

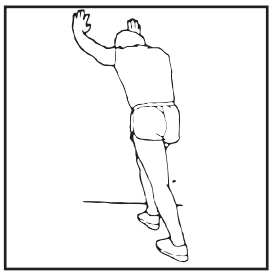
Toucher les orteils
Penchez-vous vers l'avant lentement et essayez de toucher les pieds avec les mains. Penchez-vous le plus loin possible et répétez cet exercice 15 fois.



Exercices des tendons du jarret
Asseyez-vous par terre et étendez la jambe droite. Pliez la jambe gauche et posez le pied contre la cuisse droite. Touchez le pied droit avec le bras droit. Faites l'exercice 15 fois et répétez le même exercice avec la jambe gauche.



Exercices des mollets/tendons d'achillée
Posez les deux mains contre le mur et appuyez avec tout votre corps sur les mains. Placez les jambes vers l'arrière à tour de rôle. Vous pouvez tendre la jambe arrière. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



Exercices aérobic et poids

Exercices aérobic
Les exercices aérobic facilitent un bon approvisionnement en oxygène des muscles par votre cœur et vos poumons : les muscles les plus importants de votre corps. Les exercices aérobic constituent un élément essentiel de tous les exercices physiques et ils doivent être effectué avant chaque activité sportive.

Haltérophilie
Les exercices aérobic vous aident à perdre la graisse superflue de votre corps. L'haltérophilie par contre vous aide à édifier et renforcer les muscles.

Mais attention : avant de commencer l'entraînement, consultez d'abord votre médecin.